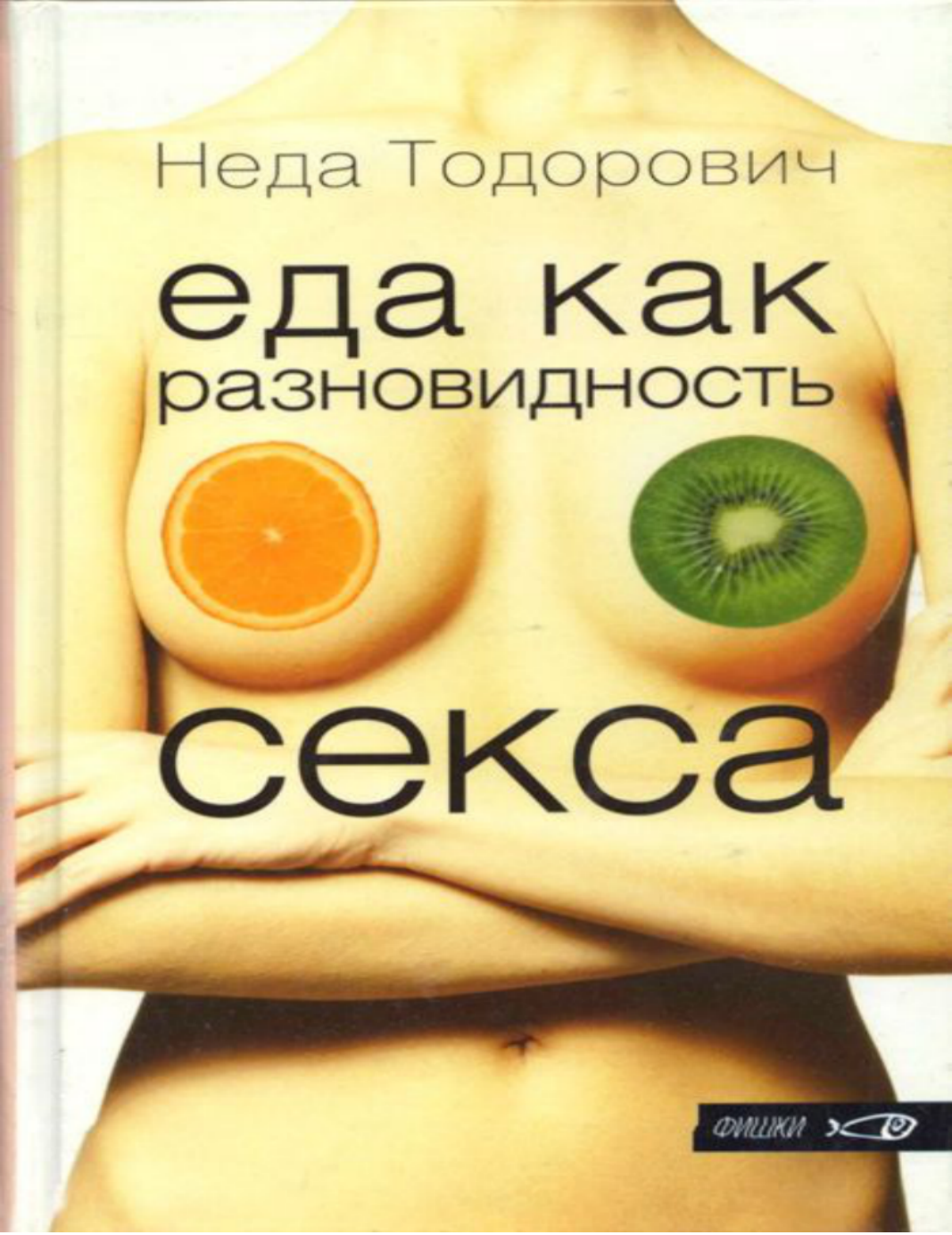
Неда Тодорович

еда как разновидность секса



ФИШКИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Когда мой приятель вернулся из первой короткой поездки в Америку, я не могла удержаться от низменного любопытства: «И как это выглядит с американками?» – «Быстро, гигиенично и без вкуса, – ответил он. – Как фаст-фуд».

Книга известной сербской журналистки, профессора Белградского университета Неды Тодорович «Еда как разновидность секса» (2001) – это сборник гастрономических эссе, написанных в период, когда уменьшившаяся в своих размерах Югославия оказалась под строгими международными экономическими санкциями. Автор подчеркивает, что работа над книгой стала для нее побегом из давящей атмосферы невыносимой действительности в такую область исследований, которая казалась недосягаемой, сказочной, волнующей и невероятно вкусной. Однако обнаружилось, что и здесь совсем не безопасно. Напротив.

- Неда Тодорович
  - Предисловие
  - Изгоняющий дьявола
  - Можно ли жить без икры?
  - Чудо-паста
  - Шоколад – «экстази» для мозга
  - Похвала яблоку
  - Как приготовить рис?
  - С пеной или без пены?
  - Лосось-скиталец
  - Жизнь в розовом цвете
    -
    - Имя розы
    - Концепция розы
  - Гламурный культ минеральной воды
  - О клубнике и шампанском
    -
    -
    - Вино смеха и забвения
    - Шампанские династии
    - Можно и без черной икры
  - «Спайс герлз»
  - Хлеб, смалец и молотый красный перец
  - Прощай, мой поросенок
    -

        -
        - Жирное – это секси
    - Рассказ о невинной оливе
    - Сербы пьют чай только тогда, когда им чего-то не хватает
    - О сливах нашего славного прошлого
    - Салат со слезами любви
    - Меню для праздника бедняков
    - Планета, задыхающаяся от собственного жира
    - Золотая диета
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15

Неда Тодорович
Еда как разновидность секса

Мие,
свидетелю того, что в кулинарии я преимущественно теоретик.

Автор

Предисловие

Когда мой приятель вернулся из первой короткой поездки в Америку, я не могла удержаться от низменного любопытства: «И как это выглядит с американками?» – «Быстро, гигиенично и без вкуса, – ответил он. – Как фаст-фуд».

Должно быть, где-то здесь и начинается сравнение двух последних проявлений гедонизма, которые достались человеку XXI века от пропыленного прошлого столетия. Сравнение завершается констатацией поразительного факта, что в наши дни и пища и секс стали буквально опасны для жизни. Из-за СПИДа и коровьего бешенства. Одновременно это объясняет и название моей книги гастрономических эссе, которую я задумала как своего рода кулинарную одиссею или путешествие в царство вкусовых впечатлений.

Современных цензоров, которые, как я надеюсь, изучат книгу с удовольствием, прежде чем (не) освободят ее от налога, предупреждаю, что секса в ней не больше, чем специй, а в рецептуре доминирует историческая, социологическая, политологическая и гастрономическая смесь размышлений о, вероятно, последнем удовольствии, которого нас, в сущности, лишает процесс успешного введения наших основных инстинктов в цивилизованное русло.

Автор

Изгоняющий дьявола

Чеснок, allium sativum, ail – пожалуй, в каждом языке есть название для этого скромного родственника благородного семейства луковичных. Он и овощ, и специя, и лекарство, и талисман, и защита от сглаза, ведьм и вампиров. Уже пять тысяч лет пополняется перечень его общепризнанных достоинств. Обладающий хорошо знакомым запахом (а может, вонью?), чеснок при тесных социальных контактах требует употребления противогаза.

Передаваемый по наследству ритуал – моя бабушка его сначала как следует давила и только потом мелко рубила, почти до состояния шоре – в наше время получил научное объяснение: лишь растолченный, измельченный, раздавленный чеснок высвобождает те самые полезные для здоровья компоненты, которые, подобно фармацевтической фабрике, производит это в высшей степени полезное растение. Здесь и аллицин, виновник того, что в мире флоры чеснок слывет хорьком, и эфирные масла, и олигоэлементы, и витамины, и ферменты, и фитонциды…

Гастрогеография отыскивает историческую родину чеснока на карте Центральной Азии, где он сначала рос как целебное дикое растение. Окультурили его древние китайцы, благодаря которым он и приобрел ореол «лекарства от всех болезней». Тутанхамон взял чеснок с собой в последний путь, чтобы всегда иметь его иод рукой. Семирамида выращивала его в своих садах среди экзотических благородных растений. Священное Писание говорит о нем как о стимулирующем средстве, поддерживавшем силы древних народов. История спорта превозносит его как предтечу допинга. Римляне приписывали ему свойства афродизиака. Индийцы насчитали 222 болезни, которые он успешно предотвращает или лечит. Естествоиспытатель Плиний был более реалистичен, он ограничил список 62 заболеваниями. Крестоносцы, Марко Поло и первые мореплаватели всегда брали его с собой в числе самых необходимых предметов наряду с компасом. Гиппократ, Луи Пастер, Васа Пелагич считали, что он обладает профилактическим действием против чумы и

бешенства, высокого давления и атеросклероза, а также лечит вирусные и бактериальные заболевания («русский пенициллин»), запор, обмороки и падучую… Современная медицина снова ввела его в мир высокой фармацевтической моды: в 1980 году он стал «лекарственным растением года». Говорят, что, многократно усиливая сопротивляемость организма, он предотвращает рак. И СПИД.

Всего за шесть лет (с 1983 по 1989) в Американской национальной библиотеке было помещено на хранение сто двадцать научных работ о лечебных свойствах чеснока. Авторы исследования «Чеснок – медицинское чудо. Сенсационные открытия о чесноке как лекарстве, стимулирующем средстве и вакцине» Бериславa Димитриевич и Любица Бойич приводят список из восьмидесяти библиографических единиц об этом древнейшем и вместе с тем современном природном лекарстве. Чеснок для фитотерапии то же самое, что аспирин для официальной медицины.

Одна мудрая женщина, сыгравшая определенную роль в моей биографии, художник-акварелист Цаца Кнез Милойкович, по-матерински советовала мне всегда, куда бы я ни шла и ни ехала, чем бы ни занималась, иметь при себе зубчик-другой чеснока. От сглаза.

Я, к сожалению, не воспринимала ее слова серьезно. А по Гомеру, бог Гермес порекомендовал чеснок вечному скитальцу Одиссею как защиту от дурного глаза волшебницы Цирцеи, которая превратила его товарищей в свиней. В народных верованиях и магических заклинаниях, которые приводит Вук Караджич, запах чеснока разгоняет злые силы, ночных духов, ведьм и чуму, ввиду чего рекомендуется на Иванов день вплетать его стебель, «проросший через змеиный череп», в венок, который затем вешают на стену дома для защиты от нечисти. Белградские студенты, которые в 1997 году изгоняли бывшего ректора университета из священного для нашей истории здания Капитана Миши, пользовались святой водой, осиновыми кольями и чесноком, продемонстрировав тем самым, что эта позитивная традиция у нас не только по-прежнему жива, но и смогла обогатить символику современными коннотациями.

Гастрология относит чеснок к области культуры, так как, пожалуй, нет такой страны, где он не являлся бы предметом национального культа. В наших краях несколько поколений вскормлено хлебом с натертой чесноком поджаристой корочкой, обильно намазанным топленым свиным салом. Традиционный итальянский приветственный ритуал подразумевает поджаренный ломоть белого хлеба, натертый чесноком, посоленный,

поперченный и сбрызнутый оливковым маслом, а англосаксонская легкая закуска garlic-bread (хлеб с чесноком) вернула себе былую славу, став непременным ритуалом модной new age food.

В новых национальных кухнях всей планеты блюда с поэтическими названиями обязательно содержат этот ароматический компонент: лайоли – французский соус из чеснока, смешанного с оливковым маслом наподобие майонеза, имеет свой испанский (алийоли) и греческий (скордалия) вариант. Гаспачо – это холодный испанский суп из помидоров, паприки и чеснока. Марсельский буйабес – рыбный суп с чесноком. Греческий салат зазики – это изысканная композиция из огурцов, кислого молока и чеснока. Паста дженовезе, состоящая из шпината, базилика, петрушки, орегано, чеснока, пармезана и оливкового масла, составляет серьезную конкуренцию намазке из сыра liptaeur, молотого красного перца, растительного масла, соли, черного перца, сметаны и чеснока. Венгерский гуляш, столь же популярный, как сербская тушеная фасоль, или чеванчичи, без чеснока просто немыслим.

Глупо было бы отрицать тот факт, что чеснок стал любимой специей именно благодаря своему запаху. Из-за него, единственного в своем роде, составляющего «душу» чеснока, его одновременно и превозносят, и презирают. В Японии, стране, где выращивают, перерабатывают и потребляют больше всего чеснока (не потому ли там меньше всего больных раком?), его считают продуктом будущего. Некоему Тошно Нанагаве удалось вырастить бесполый чеснок-евнух, запах которого исчезает, стоит его съесть. Патент на это растение купила такая солидная фирма, как «Мицубиси». Госпожа Пата Маркович, автор известнейшей в Сербии поваренной книги, рекомендует в качестве противоядия против «некультурного», плебейского запаха выпивать после употребления чеснока стакан холодного молока.

Нутриционисты и страстно влюбленные в чеснок кулинары продолжают снова и снова задаваться вопросом, а не в запахе ли кроется только ему свойственное чарующее сочетание грубоватой простоты и рафинированности.

Спросим себя и мы, а не убьет ли современное «обезличивание» его самобытность, его personality?

> *Итальянцы, для которых чеснок представляет собой составную часть средиземноморской культовой троицы – оливковое масло, помидоры, чеснок – протирают зубчиком чеснока поверхность посуды, в которой собираются делать салат, только для того, чтобы придать*

освежающей смеси из овощей легкий намек на любимую специю с сильным запахом. Пусть этот безобидный латинский фокус станет нашим первым рецептом.

Можно ли жить без икры?

На вечный банальный вопрос журналистов: «А чем вы питаетесь?» Мэрилин обычно щебетала: «Исключительно черной икрой»…

Черная икра, яйца самки осетра, черные жемчужинки, сравнимые по цене с золотом, остались, вероятно, последним сказочным видом еды современности: этот продукт овеян легендами, на нем как бы стоит защитный знак роскоши, он остается капризом звезд, кулинарной характеристикой высшего света, гастрономическим пес plus ultra[1] тех, кто живет на Олимпе. «Икра – это больше, чем пища», так определяли этот продукт его «изобретатели», «икра – это составная часть большой мечты», и она, невзирая на то что ее зернышки действительно и слишком соленые, и клейкие, и легко лопаются, и пахнут рыбой, продолжает оставаться символом роскошного и рафинированного мира деликатесов. Любители икры говоря о ее неописуемом вкусе, утверждают, что он соединяет в себе всепроникающий запах моря и феноменальное ощущение от чувственно щекочущих язык мелких бисеринок.

Слово caviar, которым этот продукт именуется во многих языках мира и которое восходит к тюркскому khavia, не имеет отношения к содержимому рыбьих яичников вообще. Оно относится исключительно к продуктам половой деятельности осетровых рыб из Каспия, которые два раза в году мигрируют во впадающие в море реки, чтобы поплескаться в пресной проточной воде. При этом речь идет не о любых осетровых. Женские особи этой чувствительной породы не в состоянии производить «яйца», если они несчастливы! Кроме того, их икра не сможет достичь высшего качества, если они слишком молоды или слишком зрелы. Яйца других рыб благородных пород (треска, лосось и др.) вообще не считаются икрой. Иными словами, с «большой мечтой» они никак не связаны.

Похожая на айвар масса, которую представляет собой черная икра, это своего рода эликсир: здесь присутствует множество протеинов, липидов, фосфатов, минеральных солей, витамины А, D, В, а кроме того, и способствующие хорошему пищеварению ферменты. Сто граммов черной икры по калорийности в два раза превосходят бифштекс. Две коллекции косметики высочайшего мирового качества («Caviar Complex» и «Hydra Suisse») разработаны на основе научных исследований, показавших, что

структура икры осетровых рыб ближе всего структуре человеческой кожи, благодаря чему она «оказывает благотворное действие на не доступные другим веществам глубинные слои эпидермы».

На пиршества периода упадка Древнего Рима икра попала непосредственно из меню бедных, рыбаков, удалявших ее из рыбы перед продажей. В Римской империи осетрина считалась лучшей рыбой. Императору Северу черную икру подавали на блюде, украшенном лепестками роз, под звуки тамбуров и флейт. По всей видимости, осетров ловили в те времена и в Тибре.

> *Рецепт 1260 года совершенно в стиле нынешней nouvelle cuisine предписывает разложить черную икру на вымытых и высушенных листьях молодого шпината и сбрызнуть ее винным уксусом.* Это древнее кулинарное изобретение и сегодня значится в меню известного римского ресторана «Pianeta Terra». Ясно, что не без основания.

Бог икры имеет не только свою религию и собственных проповедников, но и многочисленные ереси, одна из которых больше всего распространена среди американцев, которые подают икру с луком, крутыми яйцами и пикантным соусом. А она, как говорят истинные знатоки, не требует никаких дополнений и приправ, а уж тем более лимонного сока – его использование считается почти смертным грехом. Требует она лишь тонкого ломтика слегка поджаренного хлеба, намазанного тонким слоем масла. И серебряной ложечки. Учение об икре предписывает на мгновение задержать такой ломтик во рту, не разжевывая. Этот прием подчеркивает все ее великолепие. С водкой – и не случайно! – она составляет идеальную пару. «Блины, свежие сливки и уксус относятся к разряду кулинарных анахронизмов тех времен, когда примитивные способы консервирования требовали прессовки икры», – пишет историк, журналистка и писательница Магелон Туссен-Сама в книге «Естественная и моральная история пищи» (1987).

В «Пантагрюэле» (1533) среди изысков средневекового стола Рабле упоминает «caviat» или «caviale». Шекспир (1600) использует икру для льстивого сравнения в «Гамлете» (акт II, сцена 2). В анналах зафиксирована недостойная реакция малолетнего Людовика XV на врученный ему российским послом подарок Петра Великого *h*– коробку драгоценной икры. Избалованный тинейджер, в жилах которого текла голубая кровь, размазал пищу богов по бесценным коврам Версаля, и этого ему не простили до сих пор.

Брем в «Жизни животных» детально описывает процесс получения икры: «Яичники сначала хлещут прутьями, потом с силой протирают через сито, чтобы освободить икринки от оболочки, затем солят и упаковывают в бочки. Самая низкокачественная икра – паюсная, ее очищают только от наиболее грубых волокон, смешивают с солью и вялят на солнце, разложив на циновках, а затем утрамбовывают ногами. Несравненно лучшей считается зернистая икра – после того как икринки освобождены от оболочки, их помещают в льняные мешочки и уже в них на некоторое время погружают в рассол, затем дают рассолу стечь, подвешивают для просушки и только после этого кладут в бочки». Похоже, что местность на берегах Каспийского моря необъяснимым и необыкновенным образом способствовала процессу консервирования. Возможно, еще и поэтому любой путешественник времен Российской империи, отправляясь в дорогу, прихватывал с собой специальный бочоночек в надежде пополнить свой запас драгоценного продукта. В «Кулинарном словаре» Александра Дюма черная икра рекомендуется в качестве идеальной закуски, возможно, даже лучшей, чем традиционный французский луковый суп. Тщательно работая над составлением своей кулинарной энциклопедии, прославленный бонвиван целый месяц провел «на практике» среди рыбаков, промышлявших осетра в Каспийском море.

Современная сказка про икру – это часть семейной саги известных братьев Петросян, семья которых до революции занималась в Баку нефтяным и рыбным бизнесом. Оказавшись после Первой мировой войны во Франции, где они собирались получить высшее образование, молодые люди приехали в Париж. Праздник, который всегда с тобой, с Монпарнасом, чарльстоном и шампанским, показался братьям неполноценным без икры, и они, по собственному признанию, занялись «дипломатией, основанной на черной икре», что считают своей большой заслугой, так как им удалось стать первыми, кто установил экономические отношения между новой Россией и западными столицами. Когда в 1920 году черная икра прибыла наконец из голодающей России в Париж, она нашла великолепный прием у здешних снобов – цена ее, разумеется, была запредельной. В этом и состоит причина того, что она ассоциируется с ночными безумствами Belle Epoque,[2] с загадочными русскими титулованными изгнанниками, с Дягилевскими «Русскими балетами». Именно тогда она и приобрела ореол чего-то мистериозного, редкого, бесценного. А в России икра продолжала оставаться просто праздничной закуской. Отнюдь не роскошью и не редкостью. Ведь тогда осетровым еще не угрожало загрязнение окружающей среды. По

словам одного из потомков Петросянов, Армена, создавшего и выпустившего в 1985 году престижную марку этого продукта «Dom Petrof», вкладом его семьи в судьбу черной икры стало изменение имиджа этих черных крупинок, которыми в прошлом наслаждались лишь самые избранные, самые богатые. Аналогичную пропаганду успешно осуществляла и фирма «Каспия» (основанная в 1927 году), которая импортировала в Европу черную икру из Ирана.

Та икра, что сейчас продается во всех супермаркетах мира, на самом деле представляет собой пастеризованный продукт маслянистой консистенции, в котором с трудом можно различить отдельные икринки. Поэтому не удивительно, что эта пахнущая рыбой смесь отчасти утратила ту неповторимость вкуса, благодаря которой она стала выдающимся гастрономическим деликатесом. Черный рынок, который снабжают перекупщики с берегов Волги, перенасыщен банками со всеми необходимыми обозначениями и надписями. Однако знатоки утверждают, что далеко не всегда можно быть уверенным в подлинности их содержимого. Но все – и швейцарцы, и голландцы, и иранцы – клянутся, что именно их черная икра самая лучшая.

Остается фактом, что самые счастливые самки осетра живут в Каспийском море (оттуда поступает 90 % всей черной икры), однако загрязнение воды вследствие роста числа морских нефтяных скважин постепенно вытесняет рыбу из его северных районов. Иранские специалисты предсказывают, что лет через тридцать Каспийское море будет мертвым. Правда, в последнее время все чаще говорят о малоизвестных породах китайского осетра с крупными икринками, которые водятся в Янцзы и реках Маньчжурии. На севере США последний десяток лет ведется усиленная работа по разведению этой рыбы в местных реках и озерах…

Сказка могла бы заканчиваться таким хеппи-эндом: «И жили они долго-долго, и всегда у них было много черной икры…»

Чудо-паста

Их названия содержат поэтическую сладкозвучность языка, больше всего подходящего для любви, их вид исключительно скульптурен и достоин резца Микеланджело. Итальянские макароны, или, как их называют повсюду, паста – это, несомненно, гораздо больше чем блюдо, вошедшее в кулинарные традиции всей планеты. Это подлинное произведение кулинарного искусства.

Ригатони, канелони, макарони, тортильони, капелети, вермичели, равиоли, тальятелле, спагетти, маргерите, фелучеле, лингветине, стелине… Разновидностей итальянских макаронных изделий, должно быть, столько же сотен, сколько сотен сортов сыра с гордостью назовут вам французы. И все эти виды – свежие и сухие, обычные и с начинкой, для супа, даже для закуски – готовят по простейшему классическому рецепту: *мука из твердых сортов пшеницы, вода, соль. И на кончике ножа – шафран, для цвета. Домашний способ приготовления прекрасных, вкусных, свежих макарон alla mama* [3] *подразумевает еще и яйца, и ложку оливкового масла.* Искусство приготовления пасты основывается на идеальной смеси, в которой содержащиеся в зерне ферменты оказываются в максимально благоприятных условиях для размножения. Именно поэтому настоящие повара никогда не вымешивают тесто долго, чтобы оно не стало слишком кислым.

Итальянцы, похоже, имеют все основания обижаться, когда им говорят о распространенном уже в течение семи веков мнении, что макароны привез в Венецию из Китая Марко Поло, большой любитель поесть. Однако в его широко известном дневнике, бестселлере того времени, о макаронах или о чем-либо подобном нет ни слова. «А зачем ему было писать о том, что еще в античные времена привезли в южную Италию древние греки под названием laganom, которое в латинском языке превратилось в lagabum (в наше время это tagliatelle laganele)?» – рассуждает Виченцо Буонасизи в разжигающей аппетит монографии «Спагетти» (1989). В Черветери на пилястрах древней этрусской усыпальницы IV века до нашей эры изображена доска для резки пасты. В XI и XII веках на Сицилии уже полным ходом шло

производство сухой пасты, расфасованной в тубы, – в таком виде этот продукт был удобен при транспортировке во время войн и длительных путешествий с караванами. В Генуе был обнаружен первый письменный документ, датированный 1279 годом, о праве наследования некоего «дома макарон»…

Шесть мировых держав – Япония, Китай, Корея, Германия, Франция и Италия – веками ведут спор о том, кто первым изобрел это замечательное блюдо, ставшее настоящим открытием в кулинарии. В ход идут самые разные доказательства, основанные на легендах, традициях, песнях. Слово gnocchi (ньоки, кнедлики) происходит от латинского nodus (узел), которое в свою очередь породило целый спектр наименований: немецкое nufdels, английское noodles, французское nouilles. Уроженцы Неаполя, которые, впрочем, в наше время проживают практически в каждом итальянском городе, претендуют на свое первенство, подчеркивая, что пасты – это святое, и приводя в подтверждение текст из комедии дель арте, где великий обжора назван – не случайно же! – именем Маскероне. А для Фомы неверующего у них всегда в рукаве спрятан козырь – история об одном неаполитанском князе, страстном любителе макарон. Когда он узнал о цене, которую с него запросил известный талантливый повар за это блюдо, разум в нем победил эмоции, и князь заявил: «Si buoni, ma caroni» (Такие вкусные, но дорогие). На классическом итальянском языке лапша и ее виды называются «саго».

Некий Франческо, оптовый торговец макаронами из Прато, живший в начале XV века, в письмах, хранящихся в архиве Датини во Флоренции, сообщает некоторые сведения о способе приготовления и употребления пасты в те времена. Его обед начинался с довольно смелой по тем временам закуски minestra asciu-ta – тарелки лазаньи, равиоли или ризотто. Равиоли обычно начиняли мясным фаршем, яйцами, творогом и петрушкой с добавлением минимального количества сахара. Во время Великого поста равиоли ели только с зеленью и творогом. В Провансе с давних времен существует облегченная, постная разновидность лазаньи, она называется crouzets и напоминает блюдо рождественского стола: домашняя лазанья, посыпанная измельченными грецкими орехами и козьим сыром. «Все это символизирует ясли с младенцем Иисусом», – пишет Магелон Туссен-Сама в книге «Естественная и моральная история пищи». А разве случайно и у нас в сочельник принято подавать на стол домашнюю лапшу, посыпанную сахарным песком и дроблеными грецкими орехами?

Можно с уверенностью утверждать, что промышленное

производство пасты началось в Неаполе в XV веке. Консервировать макаронные изделия, то есть делать их пригодными для длительного хранения, начали с 1800 года, когда был найден новый, более эффективный, чем раньше, способ их высушивания – с помощью чередования тепла и холода. Знатоки вопроса утверждают, что это открытие было сделано в местечке Торре Анунциата, в нескольких километрах к югу от Неаполя, где температура воздуха меняется четыре раза в день! Поэтому здешние макароны признаны одними из лучших в мире. Неудивительно, что Людовик XV в 1749 году пригласил известного опытного кулинара, синьора Сапа, открыть в Париже первую специализированную школу для обучения мастерству изготовления пасты. В отличие от всегда тяготевшей к знаниям французской столицы, Эльзас «заразился» лапшой и макаронами во времена Тридцатилетней войны, когда там находились итальянские солдаты, которые и «инфицировали» своими гастрономическими вкусами ни в чем не повинное мирное население. Этим и объясняется упоминание об эльзасских nufdels в книге известного гедониста монаха Бушингера.

Несмотря на массовое промышленное производство пасты, любая уважающая себя итальянская мама имеет в доме специальную машинку для нарезания лапши. Такие машинки дотошный кулинар пока еще может отыскать в лавочках, торгующих предметами старины. Конечно, сегодня вручную лапшу режут только неисправимые буквоеды от гастрономии (название одного из видов лапши – тальятелле – связано с этим процессом: tagliare – резать). Паста fatta in casa[4] до сих пор остается символом семейных ритуалов и идеалом здоровой, традиционной пищи. В чем же секрет? И что делает ее повсеместно распространенной современной пищей?

Движение под названием «Средиземноморская диета», а именно так называлась книга диетолога, профессора Альфреда Риби, положило в основу своей идеологии утверждение современной науки о том, что итальянцы всегда питались и питаются правильно и сбалансированно. Еда по-итальянски – это не просто условие, позволяющее человеку хорошо выглядеть, это и духовная предпосылка: «В Италии люди все еще верят в такие вещи, которые действительно важны: в детей, искусство, еду, семью, человеческие контакты, оперу, красивую и удобную обувь, а также в то, что выращивать сады и ухаживать за цветами – это прекрасное занятие» (Эрика Йонг, «Печаль каждой женщины»).

Красота легка – так гласит эстетическая заповедь нового времени. И если исходить из этого тезиса, то средиземноморская диета реабилитировала зерновой хлеб и пасту. И хлеб, и

макаронные изделия представляют собой уникально сбалансированный пищевой продукт, который содержит полезные растительные протеины, комплексные глициды, витамины группы В. «От пасты становятся умнее», – утверждает Маша Мерил, известная актриса и автор поваренной книги «Веселые пасты» (1994), несомненно, имея в виду греческий идеал гармонии тела и духа.

До того как начать наступление на любителей поесть из самых разных слоев общества, паста была типичной нищей бедняков. Согласно одной из «Трех сотен новелл» итальянского автора Сашети, вышедших в свет в 1397 году, некий флорентийский синьор, увидев, как его слуга ест хлеб с макаронами, принялся издеваться над ним, рассуждая о грубости простолюдинов и называя их макаронниками. Сегодня пасты стали настоящими примами мировой кулинарной сцены, они обязательно присутствуют в меню не только демократичных, но и самых элитных ресторанов. Пасту едят и в рубашке с закатанными рукавами, и в смокинге. В секретном перечне рецептов каждого великого повара обязательно найдется какой-нибудь из вариантов пасты с морепродуктами, грибами, ароматическими травами, экзотическими растениями, устрицами, черной икрой. Паста в своем первозданном виде, то есть alla carbonara, стала и популярной разновидностью фаст-фуда, причем гораздо более полезной, чем гамбургер. Готовится она быстро (всего за 10–12 минут) и невероятно просто.

Приготовление соуса к макаронам должно занимать ровно столько времени, сколько они варятся (100 граммов макаронных изделий на 1 литр воды плюс 2–3 литра воды дополнительно). Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы паста переварилась. Ее фактура должна чувствоваться на зубах (al dente), что хорошо известно даже непрофессионалам. Каждый может привнести в приготовление этого блюда что-нибудь свое. Паста дешева, уместна в любой ситуации и в любое время года. Ее любят все. Она же не переносит только пренебрежения. Базовые компоненты, из которых она состоит, просто обязаны быть самого высшего качества – утверждают знатоки, которые по праву считают, что можно говорить даже о философии пасты.

Шоколад – «экстази» для мозга

Дамская сумочка, покрытая шоколадной глазурью, – вызывающая выдумка фирмы «Москино», известной своими оригинальными рекламными фотографиями. Необычное соединение горячего, растопленного вещества и холодной искусственной кожи выбрано далеко не случайно. Судя по всему, специалисты в области маркетинга внимательно изучают новейшую литературу по психологии, которая объявила шоколад своего рода наркотиком, «экстази» для мозга!

Среди мировых публикаций по психологии конца XX века выделяется одна, на первый взгляд совершенно маргинальная: «Почему женщины любят шоколад» Дебры Уотерхаус (1995). Автор этой работы, специалист по вопросам здоровья и питания, живет в Сан-Франциско и ведет семинары и курсы по всей Америке и Европе. В соответствии с наблюдениями миссис Уотерхаус, а уж она-то свое дело знает, типичная для женщин невротическая потребность в «чем-нибудь сладком» по сути дела является ответом организма на депрессию, синдром хронической усталости, на разного типа зависимости, булимию и пищевую компульсию. Из каждых ста опрошенных американок шестьдесят восемь признались, что любят шоколад до беспамятства, а пятьдесят – что предпочитают его сексу!

Нечего удивляться, ведь шоколад содержит фенилэтиламин – вещество, выделяющееся при сильных эмоциональных стрессах, теобромин – субстанцию, аналогичную кофеину и стимулирующую церебральные функции, а также стабилизирующий настроение магний… Однако похоже, что в еще большей степени несомненную психологическую эффективность шоколада объясняют его метафизические особенности: ни один другой вид пищи не обладает во рту такой пластичностью. Не много найдется таких продуктов питания, которые производили бы столь мощное терапевтическое воздействие, способствующее преодолению грусти. И нет никакой другой еды, которая в той же степени символизировала бы любовь и благодарность. Кроме того, шоколад всегда мог

гордиться своим афродизиакальным действием. Дело в том, что фенилэтиламин – химический продукт, выделяющийся при оргазме. Поэтому связь «желание – наркотик – зависимость», характерная для шоколада, позволяет назвать его «экстази» для мозга. И экстаз, вызываемый этим «экстази», настолько силен, что кое-кому, например Марии Антуанетте, пришлось головой поплатиться за любовь к кондитерским изделиям. Проще говоря, шоколад удовлетворяет женскую гормональную потребность в сахаре и жирах. Особенно в определенные дни месяца и в определенные периоды жизни.

Поэтому ничего удивительного, что в наше время шоколад стал типично женским материалом для художественного самовыражения. Причем не только на кухне, где он веками был частью интимной алхимии изготовления оргиастических гастрономических шедевров. Сладостный, печальный, дорогой, фекальный, приятный, шаловливый, злобный, ребячливый, ароматный – шоколад веками ждал момента, когда художники откроют его тактильные, возбуждающие, чувственные возможности. Дадаист Марсель Дюшан пророчески ввел шоколадную крошку в рецепт своего выдающегося, ставшего классическим произведения. Три современных мастера изобразительного жанра, его духовные дочери, выражают себя не в дереве, камне или бронзе, а в шоколаде. Британка Аня Галачо известна своими пистолетами, сделанными из шоколада (!), а ее последнее произведение – комната, стены которой покрывают шестьдесят три килограмма липкой, сладкой коричневой смеси, носит символическое название «Ласкание». Так же, как и другие художники, использующие в качестве материала шоколад, Галачо была ошеломлена податливой природой этого материала, привлекающего возможностью эстетических мастурбаций. Скульптор из Нью-Йорка Джемин Энтони выставила на Венецианском биеннале четырнадцать собственных бюстов-автопортретов, семь из которых выполнены из шоколада: съешь меня! Но настоящей королевой сексуального искусства считается Элен Чедвик, использующая растопленный шоколад на открытой сцене. Ее фонтан «Какао», представляющий собой топ-хепенинг среди всего, что было показано на Серпентайне, наполнен шоколадом, который при повышении температуры начинает вести себя именно сексапильно, постоянно занимает промежуточное положение между жидким и твердым состоянием.

Хотя открытие шоколада ошибочно приписывают маркизе де Севинье, шоколадное дерево (Theobroma cacao), растение родом из Центральной Америки, высотой 4 – 10 метров, веками произрастало в девственных лесах Юкатана и Гватемалы задолго

до того момента, когда эта ученая дама коснулась жаждущими губами краешка своей первой чашки с темно-коричневым напитком. Индейцы майя считали это дерево божественным. Ацтеки, позже захватившие их территории, тоже научились наслаждаться его плодами и тоже впали в зависимость от этого растения. Легенда гласит, что бородатый лесной бог Кетцалькоатль, видимо после изгнания майя, взошел на плот и уплыл в сторону заката солнца. С тех пор местные жители неустанно ждали его, всегда держа наготове в качестве знака приветствия напиток из шоколада, приготовленный в его честь. Они и сами упивались им до умопомрачения. Когда со стороны моря появился бородатый испанский завоеватель Кортес, Монтесума уверовал в то, что перед ним бог. Это заблуждение стоило ему жизни. Вместо золота, к которому алчно стремился Кортес, перед ним лежали горы бобов какао. Пристрастившийся к удивительному напитку конкистадор очень быстро сообразил, что эти коричневые зернышки стоят ничуть не меньше золота.

Испанский король сначала приписал шоколаду свойства афродизиака, вследствие чего и все испанцы с готовностью потянулись к чашкам. Именно с этого момента возникла молва о том, что шоколад – напиток дьявола, причем по Европе она распространялась столь стремительно, что первые тюки с бобами, прибывшие из Веракруса, были проданы по сногсшибательной цене. Несмотря на пугающий эпитет, Папа Климент VIII в 1594 году продегустировал диковинный напиток, которым его угостил флорентийский священник, только что вернувшийся из Америки. Один из наследников Джулио Медичи оказался еще более ревностным католиком, чем Папа. Этот борец за чистоту вероучения поставил перед Церковью вопрос: «Нарушается ли благодаря употреблению шоколада заповедь воздержания?», поскольку испанские дамы столь страстно полюбили какао с корицей, что даже приносили его с собой в церковь. Ученые дискуссии на эту важную тему продолжали занимать церковные соборы еще сотню лет. Некий мадридский монах написал об этом весьма аргументированную работу под названием «Является ли смертным грехом для священнослужителя употребление какао перед мессой?».

Писательница Магелон Туссен-Сама в книге «Естественная и моральная история пищи» описывает географию продвижения какао по Европе: ученый Джон Уокмер привез его из Неаполя в немецкие земли в 1641 году. В Испании его появление стало триумфальным, а англичане, учтиво отказавшись от какао в 1657 году ввиду враждебных отношений с испанцами, позже стали употреблять его, правда, с добавлением ликера. Пришествие во

Францию происходило двумя волнами благодаря бракам королей с испанскими инфантами. Газета «Меркюр де Франс» от 1682 года опубликовала счета, выставленные торговцами после одного из приемов в Версальском дворце, из которых видно, что какао там текло рекой.

Автор полутора тысяч знаменитых писем, считающихся блестящим образцом французского эпистолярного жанра XVII века, уже упоминавшаяся маркиза де Севинье, большая любительница сладкого темного напитка, предостерегала свою дочь от употребления шоколада во время беременности, напоминая ей о случае с маркизой де Коэтлогон, которая столь неумеренно увлекалась им до зачатия, что родила чернокожего мальчика. Правда, при дворе ходили слухи о том, что шоколад маркизе подносил прямо в кровать молодой паж-африканец. Уже и XIX веке кто-то из сообразительных производителей какао сделал мадам де Севинье эмблемой своей марки. И она, как известно, принесла ему удачу.

Еще одна заслуженная пара получила непосредственно от Короля-Солнце эксклюзивное право производить и продавать во всех городах королевства смесь под названием «шоколад»: к тому времени уже был получен способ растапливать его и отливать плитки. В 1659 году в квартале Сент-Оноре открылся первый магазинчик, специализировавшийся на продаже шоколада, а в 1690 году этот продукт появился и на левом берегу Сены. В конце XVII века продажа шоколада становится свободной. Первый шоколад, произведенный промышленным способом, был представлен общественности в 1770 году («Chocolats et Thés Pelletier/Cиє»).

Первая большая фабрика по производству шоколада открылась в парижском пригороде Менье в 1824 году. А в 1875 году, в Вевее (Швейцария), Даниэль Петер создал первую питательную молочную смесь для детей с добавлением какао. Кстати, этому же выдающемуся человеку принадлежит и первенство в создании подслащенного и не подверженного воздействию температуры конденсированного молока. А потом пришла очередь массового производства шоколада. В наши дни существует международный клуб любителей шоколада, членом которого, в частности, является и прославленный модельер Соня Рикель. На заседании французского гастрономического жюри, задачей которого бьшо перепробовать и оценить современные шоколадные чудеса, дегустаторам оказалось нелегко принять решение о том, какому шоколаду отдать предпочтение: черному, молочному или белому? Горькому или сладкому? Обычному или с начинкой? А ведь вопрос немаловажный, особенно если учесть,

что ежегодно французы тратят на шоколад примерно столько же денег, сколько на «багеты» или минеральную воду. Так же, как и вино, шоколад имеет свои престижные марки, под которыми выпускаются настоящие сладкие шедевры. «Дом шоколада» («La maison du chocolat») возглавил топ-лист, составленный известнейшими ценителями этого продукта. В решении жюри было отмечено, что продукцию этой фирмы отличает «великолепный баланс горького и сладкого составляющих элементов з прославленном шоколаде для варки». А «хруст измельченных миндальных орехов в молочном шоколаде фирмы гарантирует восхитительные вкусовые ощущения». Золотой приз, присужденный фирме «Bar le Duc», относит ее продукцию К числу высоко ценимых предметов роскоши: «С легкой горечью шоколадной глазури прекрасно сочетается нежно тающая во рту начинка». Фирма «Le Roux» дарит миру шоколадные конфеты с именами исторических личностей, а фабрика «Richart» выпускает шоколадные шедевры в виде ювелирных украшений, имеющие успех не только за счет качества, но и необычного визуального эффекта.

Эстетическая составляющая доведена до крайности в кондитерской манхэттенского ресторана «Le Bernardin». Жильбер ле Козе и его сестра Мэгги, владельцы этого гламурного заведения, выросшие в Британии, создают шоколадные десерты, вдохновляясь экспрессионизмом Джексона Поллока («Шоколадная бомба») и гениальными абстракциями Жоана Миро. А это лишний раз подтверждает мысль о том, что между шоколадом и искусством можно поставить знак равенства (попробовать «Шоколад» от Джоан Харрис – это все равно что прочесть роман или посмотреть фильм).

Малый энциклопедический словарь шоколада

La ganache (начинка): смесь какао со сливками, доведенная до кипения, ароматизированная. Такая смесь используется в большинстве видов шоколада с начинкой.

Пралине: смесь из шоколада, сахара и измельченных миндальных орехов. Может изготовляться как из молочного, так и из горького, черного, шоколада.

Нугатина: особый состав для некоторых видов шоколада (например, «Тоблероне»), включающий в себя карамель, мед и измельченные миндальные орехи, придающие продукту характерный хруст.

Гуанайа: рецептура для многих видов шоколада, в которой

70 процентов состава приходится на порошок какао (черный шоколад). Молочный шоколад должен содержать около 40 процентов концентрата какао.

Шоколадный мусс с мятой

Плитку десертного шоколада «Нестле» разломать на небольшие кусочки. Поставить на слабый огонь в посуде, добавив туда 4 столовые ложки воды. Помешивать до получения однородной массы. Долить мятный сироп «Нестле» и снова размешать. Взбитые желтки шести яиц добавить в шоколад, после чего получившуюся смесь разлить в шесть стеклянных бокалов и поставить в холодильник не менее чем на пять часов. Перед тем как подать на стол, украсить листиками свежей мяты.

Похвала яблоку

Красные, желтые, зеленые. Благодаря своему имиджу, с момента появления человека яблоки присутствуют в обязательной иконографии событий, составляющих историю цивилизации.

Хотя яблоко и является запретным плодом, оно стало наиболее распространенным континентальным фруктом. Происходит яблоко из северо-западных районов Гималаев, выращивать его начали более чем за тысячу лет до нашей эры. Известно около десяти тысяч культурных сортов со съедобными плодами, отличающимися друг от друга размером, цветом, формой, вкусом, временем созревания, благодаря чему яблоки круглый год можно видеть и на столе, и на мировых фруктовых рынках.

Отечественные сорта: божичница, будимка, тетовка, пстровача, машанка, срчика, бобовац… Иностранные: беличник, лепоцветка, парменка, делишес, джонатан, мерлос, голден, грани Смит.

Едят их сырыми, как гарнир к мясу, на десерт, пьют настоянный на них чай, из них изготавливают уксус, ракию и вино, компот и пюре. Яблочный пирог – самый распространенный в мире. Яблоки используют в печеном, вареном, тушеном виде, как начинку для дичи и птицы, для приготовления соусов.

Яблоко греха. «Огненная смерть» – зловещая яблочная болезнь, которая привела к гибели миллионов яблонь в Венгрии. Эта древесная инфекция по драматизму своего проявления в экологически гибельном 1996 году уступает только «коровьему бешенству». В восьмидесятые годы человечество начало убивать себя сексом, в девяностые – едой!

Яблоня (malus communis), близкая родственница розы, с фотогеничными белыми и розовыми цветами, скрывает в своем сочном плоде тайну прародительского греха. Из-за этого «запретного плода» человечество навсегда утратило возможность наслаждаться райской жизнью. Кусок яблока навсегда застрял в горле Адама, застигнутого на месте преступления: так появилось адамово яблоко. Один из сортов яблок так и называется – адамица. В библейской притче кроются корни того, что мужчины, даже застигнутые в измене с поличным, всегда отрицают свою

неверность. Против отравленного мачехой яблока, которое вызвало летаргию у доверчивой Белоснежки, имеется, однако, эффективное лекарственное средство: поцелуй сказочного принца. Может быть, поэтому любая женщина готова ждать своего принца всю жизнь.

Яблоко раздора. В ссоре между тремя Грациями, которые, подобно мачехе Белоснежки, не могли примириться с тем, что нашелся кто-то красивее их, председатель жюри «Мисс Эллада» Парис, сын троянского царя, вынес решение, присудив «яблоко раздора» рожденной из морской пены Афродите. Поэтому ее, богиню любви, образец женской красоты в искусстве, часто изображают с яблоком в руке. В Азии до наступления библейской эпохи яблоко было символом красоты, здоровья и процветания. Дочери Атланта, Гесперид, охраняли яблони с золотыми плодами. Скандинавы верили, что яблоко, имеющее форму сердца, приносит счастье. Они посвятили яблоню Идун, богине вечной молодости.

Яблоко страдания. Дерево «милосердия и самопожертвования», яблоня, по преданию, была тем самым «древом» (крестом), на котором страдал Иисус. В XIV веке габсбургский наместник принудил швейцарского героя Вильгельма Телля стрелять из лука в яблоко, лежащее на голове сына. Попав в цель, Телль подал сигнал к восстанию, что позже вдохновило Шиллера и Россини на создание бессмертных произведений.

Яблоко желания. Эротическую славу яблони подтверждают тексты из индийских манускриптов, которые приписывают ее плодам, приправленным красным и черным перцем и медом, свойства афродизиака.

Рецепт современного мастера итальянской кухни имеет неожиданно много общего с древним индийским любовным рецептом. Нужно взять десять кислых яблок, восемь тонких ломтиков копченого бекона, кофейную ложечку зеленого и такое же количество красного перца, сок двух лимонов и растительное масло. Очистить яблоки, сбрызнуть лимонным соком и завернуть в наперченные ломтики бекона. Выложить в форму, закрыть фольгой. Поместить в нагретую до 180 °C духовку и запекать около получаса.

Подавать горячими.

Сначала разложить на подогретом блюде бекон, затем сверху положить яблоки. Все вместе залить образовавшимся при запекании соком.

Яблоко здоровья и стройности. «An apple a day keeps a doctor away».[5] В этой старой мудрой пословице кроется ответ на то, почему у яблока всегда была прекрасная репутация полезного для здоровья плода. Оно богато минералами, витаминами А, В, B_2, С и бедно калориями (всего 45 на 100 граммов), используется против анемии, ревматизма, артрита, бессонницы, утомляемости, тучности, мигрени. Яблоки хорошо утоляют голод, а благодаря содержанию пектина снижают холестерин. Яблочное пюре – это предшественник детского питания «Бебипапа». Наконец, яблоки – это идеальный компонент любой диеты. Яблочный уксус, как утверждает его пропагандист д-р Джарвис, содержит высокий процент калия, ключевого минерала, связывающего все остальные. Есть и благотворный рецепт против меланхолии – самой распространенной болезни современности: в наполненную водой ванну добавить 5–6 литров яблочного уксуса и один литр водного настоя из ягод можжевельника. Полежав в такой ванне пятнадцать минут, выпить свежевыжатый яблочный сок с лимоном и медом или стакан яблочного вина.

Яблоки в жизни великих людей. Падение одного зрелого яблока привело к решающему удару, который помог Исааку Ньютону сформулировать закон земного притяжения. Компьютерный гений Стивен Джобс назвал свой продукт, который двадцать лет назад коренным образом изменил мир, «яблоком» (APPLE). Ветеран борьбы за здоровое питание, фирма «Zepter International», которая производит посуду высочайшего качества, известна своим товарным знаком в виде половинки яблока, соединенной с половинкой кастрюли, которая благодаря возможности готовить без жиров способствует сохранению в продуктах всех их полезных компонентов. Яблоко стало символом борьбы против рассеянного склероза. «Big Apple» (Большое яблоко) – так американцы называют Нью-Йорк, самый крупный в мире мегаполис.

Не так уж мало, правда?

Как приготовить рис?

аленькие белые симпатичные тчк ризотто паэлья плов суши тчк рис пудра бумага галеты тчк направление в дизайне тчк чистота изобилие счастье плодородие молодожены тчк.

Рис а-ля метрдотель

Количество для приготовления четырех порций: 400 г индийского риса («Басмати»), соль, специя С.

Приправы: 80 г сливочного масла, пучок петрушки (25 г), две чайные ложки лимонного сока.

Подают с тертым пармезаном.

Высыпать рис в 4 литра подсоленной теплой воды. Помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить еще 14 минут. Слить воду и промыть рис под струей воды, дать воде стечь и выложить рис на расстеленный квадратный кусок хлопчатобумажной ткани. Сложить углы ткани конвертом. В таком виде поставить рис сушиться в теплую духовку, чтобы он приобрел рассыпчатость. Тем временем приготовить соус-приправу: петрушку тщательно вымыть, высушить и мелко нарезать. Слегка подогреть в отдельной посуде сливочное масло. Когда оно растает, добавить петрушку, лимонный сок, соль и специю С.

Выложить рис на предварительно нагретое блюдо и полить соусом.

Подать на стол. ТЧК

Сладкая рисовая каша на молоке из нашего послевоенного детства: пионерский лагерь, эмалированные кастрюли, тарелки из нержавейки. Черный ризотто во время отпусков: Дубровник, ресторан «Под лозой» («Вы только попробуйте, синьорина!»). Ароматные паэльи Ибицы: купальник топлесс. Как пользоваться палочками: рафинированные, гурманско-эротические путешествия на Дальний Восток. Золотой ризотто: шоппинг в Милане. Рис на воде времен югославской гиперинфляции: зарплата в пять динаров и сохраненная на память купюра в 500 000 000 000 динаров.

В бэкграунде растения с латинским названием oriza sativa значится, что эта культура происходит из Китая, как, впрочем, и все остальные эпохальные открытия цивилизации. Александр Македонский проложил рису дорогу в Европу. Редкий и драгоценный, он использовался в Греции и Риме сначала как лекарство. Полусухопутный, полуводяной злак, созревающий только на заболоченных полях, в первом веке нашей эры завоевал богатую ароматами средиземноморскую кухню. Страх распространения малярии оттеснил его подальше от многонаселенных городов. Значительно позже Сильвана Мангано в «Горьком рисе» с ногами в воде и головой под солнцем прославила традиционную итальянскую уборочную страду (в 1955 году в этой стране насчитывалось 150 000 сборщиков риса) своим незабываемым бюстом, трусиками, ставшими предшественниками бикини, и безобразно черными чулками.

Несмотря на то что рис – это еда par excellence, в большинстве поваренных книг ему отводится довольно скромное место. Нелогично, особенно если принять во внимание, что он стоит в авангарде продуктов здорового питания, экологического подхода к жизни, альтернативной медицины, макробиотики и нового модного гастроминимализма.

«Если блюдо должно быть скромным, я готовлю рис», – записал в свое время Вольфганг Сибен, основоположник новой немецкой кухни, в своих конспектах для семинара под названием «Любое начало должно быть легким». Согласно утверждению этого великого мастера поварешки, макароны и рис – это наиболее экономичные продукты питания, из которых, несмотря на их простоту, можно приготовить массу рафинированных кулинарных шедевров, достойных самых тонких гурманов. Но, разумеется, только если вы относитесь к числу приверженцев такого гастрономического подхода, который с презрением отвергает бифштекс и жареную картошку. Белые зернышки, похожие на жемчужины из Охридского озера, удовлетворяют требованиям самых высоких нутрицианистских стандартов: рис калориен (360 калорий на 100 г), легок (в нем мало жиров, много крахмала, минералов и витаминов), обладает нейтральным вкусом, прекрасно сочетается с другими продуктами.

Маша Мерил, актриса и автор настоящего хита среди поваренных книг под названием «Веселые пасты», в своей новой книге с двусмысленным названием «Moi j'en riz»[6] опубликовала настоящую оду рису. А быть приглашенным на устраиваемые ею «рисовые» ужины для узкого круга стало в парижском высшем свете вопросом престижа. Хозяйка этих вечеринок сумела продемонстрировать не только богатую фантазию, но и то, что из

риса можно приготовить самые невероятные блюда.

Но вот вопрос – какой именно рис выбрать?

Специалисты Международного института по изучению риса, расположенного на Филиппинах, хранят в «банке семян» около восьмидесяти тысяч сортов этого злака! И тут, как и при попытке любой другой научной классификации, возникают трудности. Разум требует разделить все это изобилие на три основных вида: рис с округлыми зернами, содержащий большое количество крахмала, несколько удлиненный и продолговатый рис, в котором крахмала мало. Домашние хозяйки, гораздо более практичные, чем ученые, различают только два вида риса, исходя из его поведения в кастрюле: разваривающийся в кашу, перенасыщенный крахмалом, и твердый, с зернышками-индивидуалистами, бедными тем липким веществом, которое способно заставить повариху рыдать от горя.

Кроме того, можно исходить из другого принципа: существует лущеный, белый, глазированный, менее ценный в пищевом отношении вид риса и рис нелущеный, цельнозерновой, здоровый. А еще есть дикий рис с длинными, темными, почти черными зернами, который даже не относится к этому же семейству, однако великолепно ведет себя при смешивании со своими сородичами из высшего общества. Цельнозерновая разновидность риса отличается идеальной, естественной сбалансированностью между белками, углеводами, жирами и минералами. Поэтому он и пользуется таким успехом.

Каждый вид риса требует соблюдения особых правил относительно времени и способа приготовления. А также относительно наиболее предпочтительных спутников. Рис с аристократически удлиненными зернышками рекомендуется для пловов и блюд креольской кухни. Он великолепно сочетается с мясом и овощами и входит в состав наиболее изысканных салатов. «Басмати» – индийский «брахманский» рис, представляет собой пес plus ultra среди своей рисовой родни. Благодаря своему несравненному вкусу он вписывается в любое экзотическое кушанье, так же, как и «суринама», пользующийся блестящей репутацией, открывшей ему дорогу в мир наиболее прославленных блюд.

Дискуссия из короткой культовой психопритчи Марины Миццау «Как приготовить мартини» выглядит ни к чему не обязывающей болтовней о времени по сравнению с настоящими диссертациями на тему о том, как правильно готовить рис. Речь в них идет о вещах куда более важных, чем классические кулинарные советы. Заклятые рисоеды не напрасно используют такие категории, как мудрость, зрелость, знание, опыт, инстинкт.

Они доходят до таких областей, как философия. И возвращаются обратно.

Уже при робком вопросе дилетантов, следует ли мыть рис перед варкой, начинают лететь искры. В рецепты о правильном приготовлении риса внесена и некоторая доля необходимого суеверия (перемешивать ли его слева направо или справа налево, чтобы отогнать злых духов). Многие небезосновательно задаются вопросом, а не является ли перемешивание риса святотатством? Нужно ли рис сначала слегка обжарить (и на чем – на растительном или сливочном масле?), а затем залить (может быть, слегка подсоленной?) розовой водой? Другие считают, что это должен быть мясной бульон, третьи выступают за утонченную смесь из куриного бульона пополам с красным вином… Лишь небольшое количество рисинок (50–60 граммов на порцию) требуется осторожно всыпать в металлическую (Zepter!) кастрюлю, у которой стенки и дно нагреваются с одинаковой интенсивностью, а потом налить жидкости ровно столько, чтобы она только покрыла их с верхом. После чего содержимое металлической посуды оставить на огне до кипения, а потом переместить на другую, минимально разогретую конфорку. Накрыть крышкой (некоторые авторитеты настаивают на том, что варить надо без крышки!) и доваривать на медленном огне. Снять крышку, осторожно попробовать.

Золотые правила приготовления риса гласят, что он не должен быть ни слишком мягким, ни слишком жестким, что все добавки к нему варят отдельно и соединяют с ним непосредственно перед подачей на стол, причем все они должны быть нарезаны как можно мельче (по возможности на кусочки одинакового размера) и слегка обжарены на растительном масле или сварены (отдельно!), и, наконец, что способ приготовления должен каждый раз соответствовать используемому типу риса. Главное правило – нет никаких правил.

Важно одно – это симпатичное зернышко смеха и забвения пробуждает уснувшее воображение. Поэтому у каждого народа есть свои собственные национальные блюда из риса. При этом все едины в том, что он сочетается с самыми яркими специями и невероятными соусами, всеми видами мяса, моллюсками, креветками, осьминогами, кальмарами, с любой рыбой, овощами, грибами, фруктами и злаками. Драгоценные смеси из дикого риса и черной икры или рис, приготовленный со старым золотом, шафраном, стоят в самом конце бесконечной череды рецептов недорогих и дорогих закусок, горячих блюд, супов, салатов, паштетов и десертов.

К большинству экономичных блюд из риса не нужно подавать

покрытую паутиной и пылью бутылку домашнего вина из собственного погреба. Зеленый чай или пиво подходят к ним гораздо больше. А есть его можно по несколько раз в день и несколько дней подряд. Чего, кстати, нельзя сказать о макаронах.

Ну и, наконец, чем же объяснить, что именно эти древние зерна становятся идеальной пищей нового тысячелетия? Эта простая, дешевая, вкусная, самодостаточная еда, по словам психологов, снимает страхи. Люди, регулярно употребляющие в пищу рис, как правило, рассудительны, терпеливы и улыбчивы. Словно они усвоили древнюю восточную мудрость, которая в улыбке забвения видит высокий знак культуры сердца.

С пеной или без пены?

В качестве составной части вековой традиции мачо пиво – это последнее желание осужденного на электрический стул и первое желание путешественника, пропавшего и обнаруженного живым в пустыне Гоби. В начале XX века молодежь и женщины вывели его на мировую гастрономическую сцену при условии, что оно должно быть light, то есть со сниженным содержанием алкоголя.

Есть только две разновидности любителей пива: те, кто пьет его с пеной, и те, кто употребляет его без твердого белого воротничка, напоминающего хорошо взбитый белок. Хотя пиво (напиток из ячменя и хмеля с небольшим содержанием алкоголя) было излюбленным освежающим питьем египетских фараонов, прародиной его считается Северная Европа. На первом месте в списке пивоголиков уверенно держатся немцы (148 литров на человека в год) – причем авангард среди них составляют баварцы (210 литров) – и чехи (131 литр).

Остальные народы, несмотря на то, что изготовление этого любимого домашнего напитка повсюду – от Ирландии до Африки – является частью местных ритуальных традиций, заново открыли его для себя с появлением паровой машины, электромотора и холодильника. И лишь в последние десятилетия снова вывели его на мировую гастрономическую сцену. Причем через широко распахнутую дверь.

«Mi manca tanto la Peroni»[7] – так звучал культовый итальянский пропагандистский слоган, содержавший обе идеи, на которых всегда строилась реклама пива: оно друг одинокого мужчины, так как напоминает ему о женщине, которой он, страстный «солододринкер», все же предпочитает кружку. Это же подтверждает и плакат, подписанный лично Жан-Люком Годаром, на котором мужчина с внешностью соблазнителя (кажется, это был Жан-Клод Бриали) ведет себя гораздо умнее Буриданова осла – из двух предлагаемых ему красоток, блондинки и брюнетки, он выбирает «Bingen Brau».

Англосаксонский эль, чешское пльзенское, японское сакэ, русская брага… Все они до такой степени стали частью грубой

мужицкой традиции, от которой воняет пивной, что выглядят даже самоэротично. Пиво – это последнее желание осужденного на электрический стул (как сообщает реклама американской марки «Steinlager») и именно пива прежде всего просит заплутавший в пустыне и обнаруженный спасателями путешественник («Solvi Stubing»). Питье пива в пабе – любимый вид спорта большинства зрелых мужчин-островитян по ту сторону Ла-Манша. Но сегодняшние новые категории потребителей, молодежь и женщины, требуют для себя только light – пиво с низким содержанием алкоголя, а пьют они его прямо из горлышка.

Безалкогольное пиво, которое быстро приобретает популярность на Западе, с максимум 0,5 процента алкоголя было выдумано в первую очередь для мусульманского безалкогольного рынка. На запросы потребителей-трезвенников «Heineken» ответил нежным unisex напитком «Monaco de Panach», представляющим собой смесь пива и лимонада с добавлением гвоздики, которая придает ему прозрачный гранатовый цвет. В маленьких бутылочках, снабженных яркими этикетками, эта полуалкогольная смесь возвращается сейчас туда, откуда и ведет свое происхождение: в утонченные парижские кафе. Изобретательный бельгийский производитель предлагает «Framboise», ароматизированное и разбавленное соком из свежей клубники пиво, которое подают не в кружках, а в бокалах для шампанского.

Многие действительно любят пиво, но при этом мало знают о нем. Между датскими «Karlsberg londe» (6,5 %) и «33 Export» (одно из самых легких на рынке – 4,4 % и всего 400 калорий на литр) разница гораздо большая, чем между бордо и божоле. Поэтому далеко не достаточно просто заказать кружку пива. И если вы оказались туристом в Германии, то в Дортмунде следует обязательно заказывать «Dort», в Дюссельдорфе «Dussel», а в Мюнхене «München» или «Weissbier»… На светских приемах в домах Манхэттена лучше пить то же, что пьют девушки в летних платьях: они берут с подносов пиво, подражая топ-моделям, которые пьют его регулярно, так как оно «полезно для здоровья», содержит много минералов и витаминов, способствует правильному пищеварению, является прекрасным диуретиком, а благодаря наличию в нем дрожжей великолепно воздействует на кожу и волосы. С точки зрения диетологов пиво с его чуть больше чем 400 калориями на литр гораздо полезнее вина.

А это значит, что пить пиво – это шикарно, это стильно, это сексапильно.

Пиво спонтанной ферментации, которое некогда

производилось повсеместно и в котором действие бактериальной флоры само приводило к кипению, и пиво высокой ферментации (в него добавляют дрожжи из семейства Sucehaoromyces cerevisise, для которого характерна ферментация при температуре 15–20 градусов) похоже на жидкий хлеб. Если его выпить не сразу после того, как оно будет готово, оно становится невкусным, как несвежий хлеб. В наши дни на рынке представлены преимущественно разные виды пива с низкой ферментацией. Они составляют 95 процентов от объема в миллиард и двести миллионов гектолитров этого напитка, производимых в мире, на всех пяти континентах. По цвету различают светлое, янтарно-красноватое и темное пиво. По крепости – легкое (5-11 %), обычное (11–13 %), особое (выше 13 %) и очень крепкое (более 15 % алкоголя).

Первым пивом низкой ферментации, ставшим продуктом массового потребления, было чешское, пльзенское – «Pils», «Pilsner». Его создал в 1839 году баварец Йозеф Грол по немецкой рецептуре, однако благодаря прекрасному чешскому ячменю и высококачественному хмелю из Затека оно превзошло германский оригинал. Это светлое пиво с опалово-зеленоватым отливом и приятным вкусом очень быстро завоевало весь мир.

Бавария представляет собой географический регион с самым большим числом пивоварен: в 1989 году их здесь было 931 (в то время как общегерманская цифра составляет 1364). В Баварии пиво пьют даже дети. Если в известной пивной «Hofbraunhaus» супружеская пара с ребенком заказывает две кружки нива, дитя может задать вопрос: «А почему только две, разве мама не будет?» А если ребенок в этих краях потеряется и не может назвать свой домашний адрес, он всегда знает название пивной, куда обычно ходит его папа, так что после этого нетрудно бывает обнаружить и улицу, и дом.

Пивофилия подразумевает не только сопутствующий ей «пивной» животик, но и манию собирать этикетки от пивных бутылок (некий Лео Писнер вошел в Книгу рекордов Гиннесса благодаря своей коллекции из 110 000 штук, разумеется, все они были разными), открывалки и прочие сопутствующие предметы… Существуют клубы «друзей пива», ярмарки и фестивали пива, пивная филателия и библиотека книг по пивоварению, в которой среди многочисленных рукописей, документов, книг и монографий находится и произведение достопочтенного Мартина Схоока «Liber de Cervisia»,[8] написанное в 1661 году на латыни. В мире есть немало учебных заведений, в которых изучается мастерство пивоварения, – в Германии, Италии, Дании, Англии, Испании, Японии.

Пивные правила хорошего тона учат, что существует классическая английская манера пить пиво: оно должно быть слегка газированным, той же температуры, что и окружающая среда, то есть паб, с пеной высотой в один миллиметр. Есть и современная, американская манера: ледяное, сильно газированное пиво с толстой рыхлой пеной. Граница между пивом и пеной должна быть стабильной и четкой.

Итак, с пеной или без пены?

Лосось-скиталец

Каждую весну лосось (salmo salar) заболевает дорожной лихорадкой. Руководствуясь невидимым компасом, он плывет из северных рек в моря и океаны и после каникулярных мальчишников-девичников возвращается, как блудный сын, на родину своих предков.

Никогда еще не было на нашей планете столько лососины – и свежей, и копченой, почти в каждом приличном продуктовом магазине. Как это возможно, когда дикий лосось даже у себя на родине стал практически музейной редкостью? Неужели норвежское, да и древнее нордическое правило «Селедка – пища бедных, а лосось – пища богатых» потеряло силу?

Этот прыгун (так называют его из-за действительно рекордных прыжков над водой, которые лосось совершает, возвращаясь вверх по течению к дому предков) действительно заслуживает родового аристократического герба или просто красивой этикетки, которой он может по праву гордиться, занимая почетное место на прилавках рыбных рынков. Своим тренированным веретенообразным телом он обязан, по-видимому, гидромассажу. Лосось – неисправимый globe-trotter, с упоением заядлого туриста скитающийся по прохладным рекам Северной Европы, затем по озерам, морям и океанам и, наконец, в обратном направлении. Его изысканное мясо высочайшего качества окрашено в тот единственный в своем роде цвет, который создателям высокой моды и критикам известен как цвет лососины или сомон. Он обладает не только «лишним» игриво торчащим плавником (расположенным между спинным и хвостовым), но и некоторыми эксцентричными привычками члена рыбьего «высшего общества», отличающими его от родственников без голубой крови и родословной. Кроме того, в его организме имеется тот самый загадочный компас, который безошибочно выводит его к далеким теплым морям. Там он меняет привычки, впадая в безобразную лукуллову «большую жратву», в результате чего портит себе фигуру (вес его в это время достигает 15–16 кг), однако на пути домой покаянно держит строгую диету и под конец достигает весенней формы мускулистого болида. Лосось – фанатик моды, в течение жизни он много раз меняет одеяние и из

грациозного дебютанта, модника в ливрее со стыдливыми розоватыми пятнышками превращается в сияющего красотой жениха в серебристом свадебном смокинге.

Так же, как и в случае с Казановой, нелегко ответить на вопрос, где, в сущности, лосось живет. Этот утонченный аристократ то находится в своих поместьях среди норвежских фиордов, выглядящих как нарядная туристическая открытка, то отправляется насладиться пасторальной жизнью в холодных реках Шотландии, России, Исландии и Гренландии, а то пускается в морские путешествия по своей любимой Атлантике. После нереста непреодолимый инстинкт дорожной лихорадки гонит этого Одиссея среди рыб в долгий путь. В своей топ-форме лосось-скиталец путешествует не спеша, с удовольствием, в составе рыбьего «Восточного экспресса». Опыт предков научил его быть осторожным: по несколько недель он задерживается в устьях рек, среди лекарственного, лечебного ила, потому что резкий переход в соленую морскую среду может оказаться для него фатальным. Сила, выносливость и подвижность необходимы ему для того, чтобы потом, подобно библейскому блудному сыну, вернуться домой, поднявшись по реке без посторонней помощи далеко в горы, на высоту до 1300 метров над уровнем моря. Именно во время этого слалома вверх по течению его мясо приобретает уже упоминавшийся неповторимый розовый цвет и идеальный вкус деликатеса, достойного самого изысканного общества. То есть в результате страданий, как говорят опытные гурманы.

Свадебное путешествие становится для этой благородной рыбы приключением всей жизни. Из ста особей лишь четырем или пяти счастливцам удается избежать рыбачьих сетей, спиннингов и гарпунов, гидроэлектростанций, смертельного загрязнения воды и после нереста снова отправиться в путешествие. Как говорит еврейская пословица: «То, что тебя не убьет, придаст тебе новых сил».

В любовных играх у него много общего с Дон-Жуаном и Казановой. Не успеет разобрать чемоданы, а уже пора на дуэль ради прекрасной дамы своего рыбьего пузыря. Победив потенциальных соперников, он беспечно приближается к избраннице, давая ей понять, что имеет самые честные намерения – просто ищет ее плавник. Но, получив принципиальное согласие, тут же перестает быть кавалером. Дежа вю. Самка должна сама копать гнездо, в которое она отложит многочисленные икринки. И тут для нее настает час мести. Дело в том, что для оплодотворения нескольких десятков тысяч икринок нужна помощь нескольких молодых самцов-стажеров. Опытный самец,

уязвленный в своем мужском достоинстве, как вуайер, внимательно наблюдает за этой тонкой эротической процедурой.

Дикий лосось в наше время стал действительно чрезвычайно «редким зверем». Поэтому норвежцы решили превратить его в домашнее животное, то есть рыбу, более того, в настоящего домашнего любимца. В шестидесятые годы началось коммерческое разведение этой рыбы в фиордах – 99 процентов поставляемого на рынок лосося выросло на рыбьих фермах. Конечно, выращенный в искусственных условиях лосось утратил ореол редкой, недоступной, благородной рыбы, но те, кто его разводит, бывшие рыбаки, превратились благодаря ему в состоятельную рыбную аристократию. А свое занятие они оправдывают еще и тем, что оно служит решению экологических проблем, так как часть лососьего потомства они выпускают в реки и моря, к их диким родственникам, ставшим настоящими музейными экспонатами.

Вообще-то, приручить salnio salar нелегко. Он привык к масштабам Атлантики и в небольшом, огражденном бассейне фермы страдает от стрессов, депрессии, неврозов и других болезней, связанных с жизнью в ограниченном пространстве.

Практически ручного лосося, родившегося и выросшего в заповеднике, больше не интересует волнующее свадебное путешествие. Ему больше не нужно вызывать соперника на дуэль ради того, чтобы завоевать благосклонность избранницы– Вместо ухаживания на его долю выпадает вовсе не романтический удел – воспользоваться банком спермы и искусственным оплодотворением, после чего каждый возвращается в свой бассейн. Что ж удивляться, если тот, кому не надо опасаться ловушек и рыбаков, становится вялым, туповатым, безвольным, физически более слабым (искусственники по размеру сильно уступают своим диким родственникам). А это постепенно ведет к вырождению всего вида.

Лососем не рождаются, им становятся, сказали бы феминистки. Как смогут и смогут ли вообще эти жалкие пигмеи повторить в естественных условиях одиссею своих предков?

Свежий, копченый, в виде котлет, филе, измельченный по-татарски, превращенный в паштет, лосось являет собой великолепный пример нищи нового поколения, правда, при условии, что слишком сложный рецепт не уничтожит его неповторимый вкус. Блюда из лосося легкие, но сытные, питательные, но малокалорийные (200 калорий на 100 граммов), содержат полезные жиры, рекомендуемые специалистами по здоровому питанию.

Норвежский или шотландский? Тут мнения расходятся, хотя

и тот и другой отмечены знаками высшего качества – Label de qualité и Label Rouge. И для того и для другого характерны деликатность, утонченность, воспитанность, приятная внешность (что гарантирует свежесть), сочность и высшее качество.

Из лосося можно приготовить практически все, кроме пирожных, разумеется. Супы, сандвичи, закуски, множество основных блюд, стейки, спагетти, пироги, пудинги. Настоящие гурманы выбирают блюда из сырого лосося по-татарски.

> *К мелко нарезанному филе лосося добавить по вкусу ароматические травы, укроп, соус табаско, кетчуп и коньяк. Сок лайма придаст этому блюду незабываемую завершенность, особенно если подать его с тонко нарезанными ломтиками черного хлеба.*

Стол, на котором лосось – основное блюдо, требует соответствующего вина. «Bordeau blanc» или «Entre Deux mers» – любимые напитки этой розовой рыбы, так же, как и шампанское «Dom Pérignon rose» (урожая 1986 года), охлажденное, но не слишком холодное.

А можно вместо всего этого отправиться на ближайшую лососиную ферму, купить лосося и выпустить его в соседнюю реку. А потом погрузиться в медитацию, ожидая его возвращения.

Жизнь в розовом цвете

Королева цветов – роза – свидетель всех важных событий нашей жизни: влюбленности, венчания, рождения, смерти. Может быть, поэтому она служила и служит вечным источником вдохновения для писателей, художников, скульпторов, музыкантов, мастеров керамики, вышивальщиц, резчиков по дереву, модельеров, дизайнеров и, разумеется, кулинаров. Самое лучшее представление об этом единственном в своем роде символе красоты ради красоты в современном технократическом и техническом окружении и одновременно архаичном рафинированном деликатесе дает один старый, очаровательный, экзотический рецепт испанской кухни.

Перепелки в лепестках роз

(рецпт из романа-календаря Лауры Эскивель «Шоколад на крутом кипятке»)

Продукты: 12 оз, желательно красных, 12 каштанов, 2 ложки кукурузного крахмала, 2 капли розовой эссенции, 2 ложки аниса, 2 ложки меда, 2 головки чеснока, 6 перепелок, 1 питайя (плод одного из видов кактуса).

Способ приготовления: лепестки роз оборвать, очень аккуратно, следя за тем, чтобы не уколоть пальцы, потому, что такие уколы весьма болезненны, а кроме того, лепестки, что пропитавшись кровью, могут не только повлиять на вкус мяса, но и вызвать весьма опасные химические реакции.

Ощипывать птиц следует всухую (потому что если их опустить в кипяток, изменится вкус), вынуть потроха и поставить жариться, а перепелок связать за ножки, чтобы они сохраняли правильное положение, пока их будут жарить на сливочном масле, посолив и поперчив по вкусу. Когда лепестки будут оборваны, смешать их с анисом и толочь в ступке. Отдельно испечь каштаны, снять с них кожицу, отварить и сделать из них пюре. Чеснок мелко порубить и поджарить на сливочном масле. Когда чеснок будет готов, добавить пюре из каштанов, пропущенную через мясорубку питайю, мед, лепестки роз и соль по вкусу. Чтобы сделать соус более густым, можно

добавить в него две ложки кукурузного крахмала. Процедить, добавить две капли розовой эссенции, ни в коем случае не больше, чтобы блюдо не получилось слишком ароматным или безвкусным. Еще немного поварить и снять с огня. Перепелок положить в соус и оставить в нем пропитаться не более чем на десять минут, после чего вынуть.

Имя розы

Она всеми любима, но о ее происхождении почти ничего не известно. Ее называли королевой древние шумеры, вавилоняне и персы. Шираз был благоухающей столицей роз. Величайший персидский поэт Саади назвал свой знаменитый сборник «Розовый сад». Из Малой Азии роза триумфально прибыла в Древнюю Грецию. Легенда рассказывает, как бог вина Вакх безуспешно преследовал прекрасную нимфу. И если бы не куст, за который она зацепилась краем своей тончайшей одежды, он, скорее всего, так и не догнал бы ее. В знак благодарности к своему неожиданному союзнику, кусту, Вакх украсил его нежными розовыми цветами того же оттенка, что и щеки стыдливой нимфы.

Согласно мифологии красные розы появились тогда, когда влюбленная Афродита пыталась спасти прекрасного пастуха Адониса, смертельно раненного взбешенным вепрем. Не обращая внимания на густые заросли роз, которые стояли на ее пути, грозя шипами, она устремилась к юноше, оросив нежные белые цветы своей кровью. Поэтому именно розы возлагали греки на жертвенник Афродиты, ставшей позже богиней красоты, любви и плодородия. Украшенные венками жрицы Афродиты шествовали по дорожкам, усыпанным лепестками роз. Греческий остров Родос («остров роз») получил свое название в честь этого цветка.

Предание гласит, что Клеопатре вряд ли удалось бы соблазнить Марка Антония, если бы не счастливая идея принять его на ложе из лепестков роз. Из захватнического похода на Египет околдованный военачальник привез избалованным и жаждущим экзотики римским матронам саженцы этих волнующих эротических цветов. Ничего удивительного, что столицу Римской империи охватила настоящая розомания. Патриции украшали себя венками из роз, возлежали в ваннах, наполненных вином из роз, добавляли розовое масло в воду фонтанов. Известный пироман Нерон отдал тонну золота за горы роз, потребовавшиеся ему для какого-то торжества. Позже Жозефина, тоже имевшая отношение к социальной прослойке императоров, собрала в прекраснейшем парке XVIII века – Мальмезоне – настоящую коллекцию розовых кустов со всего мира.

Неотъемлемая героиня сказок Андерсена («Соседи», «Улитка и розы»), роза в свое время оказалась символом борьбы двух старых английских династий, одна из которых имела в своем гербе белую, а другая – алую розу. И вот каково неожиданное побочное мирное следствие этой войны: один садовод скрестил

алую розу с белой и получил полосатые цветы – rosa mundi (роза мира). Современный бракоразводный процесс до полного истребления показан в фильме под названием «Война роз». Один из шедевров литературы нашего времени, книга Эйвинда Джонсона, называется «Мечты о розах и огне». А «Имя розы», первый роман ученого-семиотика Умберто Эко, принес ему всемирную литературную славу.

Изображение розы украшает сервизы самых известных фарфоровых заводов мира уже два века: в Майсене образ розы соединили с прекраснейшим фарфором, а в Лиможе одну из престижных коллекций назвали «Rose de Paris». Розы цветут и на стекле «бидермайера», на мебели «рококо», особенно великолепны те, под которыми стоит подпись знаменитого Давида Рентгена. Мебель, как деревенская XVIII века (Южная Германия), так и городская 1900-х годов, тоже не устояла перед очарованием розы. Англичанин Артур Либерти прославился тканями и обоями, украшенными розами пастельных тонов. Попал под их обаяние и великий мастер дизайна Чарлз Макинтош.

Розетка, украшение в виде розы – это, как правило, цветок, изготовленный из металла. Он встречается в качестве элемента одежды и обуви, кроме того, может, подобно звездочкам, использоваться для обозначения чинов офицеров высшего ранга. Значок в виде розы на лацкане пиджака – это знак принадлежности к какому-нибудь тайному обществу (в частности, розенкрейцеров). Розетка – это и один из видов огранки бриллиантов. Форму розы имеют округлые окна и каменные барельефы, украшающие готические церкви и монастыри моравской группы, относящиеся к периоду сербского средневековья… Вряд ли есть смысл продолжать перечисление.

Концепция розы

В последнее время мы наблюдаем, что дизайнеры снова открыли для себя цветы, и среди них в первую очередь розы. Такой модно-флоральный союз вовсе не новость. Выставка Института костюма в музее «Метрополитен» в Нью-Йорке доказала, что создатели моды и украшений цветами вдохновлялись всегда. Ничего удивительного, ведь роза – это метафора совершеннейшей женской красоты. История цветов, изображенных на платьях, началась с показа английских вышивок 1616 года, взявших за основу образ розы как символа монархии Тюдоров. Революционный новый взгляд Диора (1948 год), который и покроем, и дизайном ассоциировался с розами, отчасти был вдохновлен блеском французского XVIII века, картинами Фрагонара и элегантностью Belle Epoque. Даже название, которое Диор дал этому новому женскому силуэту, – corolle – означает «цветочный бутон». Кое-кто прямо связывал эту растительную моду с прагматичными послевоенными призывами к усиленному воспроизводству населения.

И флористические фантазии Балансиаги исходили из навеянных розами абстракций на платьях и шляпках. Живанши был представлен на выставке известным болеро, изготовленным из органди со стилизованными бархатными бутонами. Бальмен в пятидесятые годы создавал под именем Жоли Мадам романтичные платья с цветами. Мэри Квант и Андре Куреж в конце шестидесятых использовали изображения цветов, стилизованные под детские рисунки, они первыми в истории с помощью моды прославили молодость. Ив Сен-Лоран также не смог устоять перед очарованием цветов: флористические конструкции его платьев выражали дух самых известных коллекций маэстро. Кроме того, он пользовался услугами известной парижской вышивальщицы мадам де Мере, которая умела превратить юбки в настоящие розарии. Кристиан Лакруа украсил золотыми розами свои роскошные эдвардианские шляпы. А Джозеф Конран в девяностые годы XX века великолепно плагиировал сцену скачек в Аскоте из фильма «Моя прекрасная леди», сконструировав шляпу из органди в виде огромной розы. Роза – это и фирменный знак престижного дома «Lancôme».

«Au nom de la rose» («Во имя розы») – бутик на парижской улице рю дю Бак – полностью выдержан в духе концепции розы. Все там подчинено прославлению королевы цветов: ароматические свечи, мыло в форме бутонов, розовая вода, мороженое и варенье, платки и одежда, мебель с ручной

росписью, вышитое постельное белье, сервизы и вазы, наполненные живыми розами…

Один из крупнейших швейцарских банков «Унион-банк» рекламирует себя в цветной газетной рекламе, используя самые известные сорта роз: Мистер Линкольн, Ив Пиаже, Королева Елизавета… Афишу с программой фестиваля классической музыки, проводившегося под покровительством фонда «Орфеум» и авиакомпании «Swissair», украсило изображение распускающихся розовых бутонов. Во Франции недавно вышло в свет специализированное издание, «Le Journal des Roses» («Дневник роз»), автор которого Дениза Ле Дантек ведет своих читателей путем розы, цитируя тексты писателей и поэтов, которые прославляли розу на протяжении истории. Возвеличивает эту первую леди и парижская выставка «Искусство сада», которая проводится в парке Сен-Клу. По случаю открытия этой выставки английский модельер Джон Престон представил свою коллекцию в типично британском уголке сада среди 700 старых розовых кустов!

Все это были лишь штрихи к бесконечной истории Ее Величества Розы. Ее биография еще ждет своего воплощения на бумаге. Но даже в технократические девятисотые роза по-прежнему осталась розой. Естественная, ароматная и совершенно бесполезная, она является лучшим подтверждением вечного и неутолимого стремления человека к красоте. А многие из нас за красоту готовы отдать даже жизнь.

Гламурный культ минеральной воды

Возврат к природе и всему природному, то есть натуральному, этот самый популярный тезис начала XXI века подразумевает, в частности, вторичное открытие базовых элементов, из которых в действительности и состоит жизнь, причем на первом месте среди них стоит чистая, свежая, вкусная родниковая вода.

В наши дни в мире идет самая настоящая война производителей питьевой воды. С точки зрения дизайна упаковки (и объема продаж), на первом месте стоит, безусловно, «Evian». «Пятнадцать лет фильтруется в горах, две секунды компактируется на кухне» – так звучит рекламный слоган первой в мире компактируемой бутылки для минеральной воды (компактирование – система сведения к минимуму объема использованной упаковки за счет компрессии). Это новшество сыграло немаловажную роль, обеспечив успех этой марки у покупателей, становящихся все более сознательными в экологическом отношении. Немаловажной оказалась и престижная в маркетинговом смысле бутылка «Evian» для торжественных случаев, разработанная и выпущенная накануне встречи нового 1995 года и доступная только избранным ценителям, так как выпускается она в строго лимитированных количествах, причем все бутылки нумеруются. Этот стеклянный сосуд выглядит так, словно в него налита вовсе не вода, вытекающая из недр Верхней Савойи, что над озером Леман, а нечто совершенно неземное. Серебристая, прозрачная жидкость в невероятно современной упаковке похожа на жидкий лунный свет, который дарит надежду – на здоровье, стройность, продолжение молодости.

Лист зеленого салата и бокал минеральной воды с долькой лимона – вот что сегодня, в эру изобилия, от которого задыхается богатый мир, стало идеальным, культовым блюдом nouvelle cuisine, вычеркнувшей из меню соль, сахар, пшеничную муку, жиры, а уж заодно – почему бы и нет? – и все остальное.

Это значит, что сейчас, придя в ресторан, вполне возможно заказать лишь бокал «Evian» (ноль калорий), и для заклятых антиалкоголиков это стало просто восхитительным открытием.

Сегодня вода определенно в моде. Об этом свидетельствует не только рост продаж минеральной воды во всем мире (10–15 процентов в год), но и ее все более экстравагантная упаковка. Жидкие минералы, которые стали обязательным элементом самых изысканных застолий, облачены в изобретательно оформленные, разноцветные бутылки: в Италии – зеленые («San Pellegrino»), потому что для итальянца вода – это синоним природы; в северных странах – в голубоватые, напоминающие о льдах далеких глетчеров, символизирующих чистоту (шведская «Ramlösa»). Французы тяготеют к прозрачности («Evian»), если только не впадают в эксцентричность («Ty Nant» с ее неожиданной бутылкой цвета индиго). Несомненно, что покупателей с развитым вкусом уже не удовлетворяет просто покупка определенного вида воды, он клюет и на оформление бутылки, которая в некоторых случаях больше напоминает флакон духов.

Нынешние правила хорошего тона диктуют и необходимость ни к чему не обязывающей болтовни о достоинствах того или иного вида свежей влаги. Эстеты склоняются к поставляемым из экзотических стран изысканным видам вроде «San Mateo». Эта редко встречающаяся перуанская вода добывается в крае, название которого переводится весьма многообещающе: «страна долголетия». Вода, которая на протяжении более чем двадцати пяти веков считается эликсиром жизни, здоровья и долголетия, и сегодня не просто утоляет жажду, превратившись для людей во впечатляющий символ. Освежающая, укрепляющая, прохладная, она придает человеческому телу чистоту и свежесть. Являясь его главной составляющей частью (около 50 литров), она в то же время и основа функционирования всех органов, естественный увлажнитель, концентрированный коктейль из минеральных солей и других питательных веществ. Если человек теряет в день более трех литров этого полезного раствора, его тело обязательно нуждается в компенсации. В противном случае оно обезвоживается и, что еще страшнее, слишком рано стареет.

В те времена, когда человеку еще не были известны асептические средства и антибиотики, вода использовалась и в лечебных целях. Курорты с минеральными водами были оккупированы европейской аристократией: наши предки употребляли воду так же, как мы сегодня употребляем лекарства. Водопроводный кран в доме стал восхитительным открытием, свидетельствовавшим о значительном подъеме жизненного уровня, но, правда, лишь до тех пор, пока не возник вопрос качества промышленно переработанной, безвкусной, недостаточно чистой, хлорированной жидкости, которая

вызывала отвращение у настоящих ценителей этого напитка и ухудшала вкусовые качества изысканных блюд. Лишь в редких кулинарных книгах, написанных более строгими авторами, указывается и вид воды в качестве обязательного условия того или иного рецепта. Омаров, например, варят только в морской воде. К фаршу для фрикаделек, чтобы они получились более легкими и воздушными, добавляют воду «Selters». Тяжелые виды воды, с большим содержанием кальция и марганца, могут изменить цвет свежих овощей. Хлеб, замешенный на воде без щелочных минеральных солей, имеет хрустящую золотистую корочку. Британцы и китайцы придают огромное значение качеству воды для чая. Вода с большим количеством карбонатов («Knjaz Milos») используется для приготовления вкусных чевапчичей и лепешек из кукурузной муки. Рецепт знаменитого шоколадного напитка, который готовят в нью-йоркском ресторане «Четыре сезона», требует использования исключительно воды «San Pellegrino», а Паула Вольферт, автор книги «Священная пища» (1995) считает, что овощные фрикадельки, которые тают во рту, невозможно приготовить без воды «Evian», «Vorvick», или «Rosa». Такое блюдо, как «морковь Виши» (один из самых известных в мире рецептов), тоже основано на определенном виде воды. Вода «Vichy» имеет солоноватый вкус, она пениста, богата сульфатами, бикарбонатами, хлоридами и кальцием. Ее источники находятся в центральной части Франции, где еще Юлий Цезарь предусмотрительно построил водолечебницу.

> *Горьковато-солоноватый вкус этой известной с древних времен воды великолепно уравновешивает сладость моркови, которую следует нарезать кружочками и на некоторое время погрузить в «Vic/y». Добавить щепотку соли и сахара и тушить на медленном огне до того момента, когда вода начнет закипать. После этого заправить морковь сливочным маслом, посыпать петрушкой и подать на стол.*

Уже в шестидесятые годы богатые люди начали употреблять все меньше воды из водопроводного крана, предпочитая ей ту, что продается в бутылках. Эта эволюция – а возможно даже, не будет натяжкой говорить о социальном феномене – получила и внешнее предметное выражение, а именно первую пластмассовую бутылку для воды «Vittel», выпущенную в легендарном 1968 году.

Несколько лет назад Паскаль Мартен, хозяин парижского ресторана «Опера», составил карту вод, в которую вошли наиболее престижные продукты первой двадцатки среди самых высоко ценимых мировых производителей. В этом первом в мире

баре, где подается только вода, наряду с традиционными марками, такими как «Evian» или «Perrier», посетителям предлагают и менее известные, но исключительно рафинированные, от самых простых, вроде воды источника Гран-Буа, до изысканной «Ty Nant» с богатейшей вкусовой гаммой, разливаемой в Уэльсе. Презентация бара накануне его открытия для публики была настолько роскошной, словно речь шла не о воде, а о самых благородных винах. На этикетках воды этого элитного заведения значится не только марка, но и год розлива! Из модных ресторанов вирус минеральной воды перекинулся на продуктовые отделы крупных европейских супермаркетов («Lafayette Gourmet»), что подтверждает факт продолжающейся экспансии водной стихии. Разумеется, спрос на модные марки воды, цена которых превышает три франка – а это считается психологическим порогом, – остается феноменом городской жизни и круга клиентов с высоким социальным статусом, которые в наши дни особенно высоко ценят воду из далеких краев и из приполярных регионов, в частности из Шотландии, Швеции… Вода сегодня путешествует по всему миру, подобно знаменитым французским винам. Но этим сходство не ограничивается. И для того, и для другого напитка характерно следование одному принципу – сегодня потребитель пьет меньше, но требует более высокого качества. Не только в ресторане, но и дома он хочет насладиться вкусом редкой «Chateldon», любимой воды Короля-Солнца, или благородной «Highland Spring» (истинные ценители виски добавляют в него только эту жидкость из Шотландии). Когда же речь заходит просто о вкусе, то, как правило, любители выпить стакан воды имеют в виду то, что все помнят с детства, – чистую, свежую, прозрачную, горную, родниковую воду. И таким знакомым «альпийским» вкусом обладают несколько десятков марок воды самого разного происхождения.

Культ воды – газированной или негазированной, с большим или малым содержанием минеральных солей – восходит еще к эпохе Римской империи, жители которой благодаря хорошо организованной системе публичных бань были даже чище наших современников. Микеланджело был поклонником воды «Fiuggi». Луи Пастер «страдал от зависимости» к «Bodorit», богатые бикарбонатом бойкие пузырьки которой так весело пляшут, поют и резвятся в стакане.

Трудно сказать, прославили ли минеральную воду курорты или все было наоборот. Виттель (Вогезы), приобретший известность в 1853 году, был исключительно популярным в прошлом веке курортом с термальными водами. Виши (Алье) называли королевой в мире водолечебниц, и здесь не реже одного

раза в год собиралось самое избранное общество, а Эвиан, аристократический городок на берегу озера Леман, привлекал европейскую элиту во главе с Марселем Прустом и Эдуардом VII. Все эти три культовых места сегодня живут совсем другой жизнью, развивая бизнес в сфере косметики, диетологии, дерматокосметики (Виттель), антистрессовых программ и омоложения (Эвиан) и превратившись в обязательные места паломничества для тех, кто заботится о своей форме.

«Ty Nant» – лучшая вода конца XX и начала XXI века, происходит из источников газированной воды в Уэльсе и считается чистейшей из всех, которые когда-либо были исследованы. Рекомендуется для особо торжественных случаев.

«San – Pellegrino» – игристая альпийская вода – считается самым популярным итальянским родниковым напитком. Содержит высокий процент минералов и слегка горчит.

«Ramlösa» – известная шведская вода, незначительно минерализированная, в естественном состоянии не имеет вкуса, но легко искусственно газируется. В настоящий момент место, где расположены ее источники, считается лучшим в Европе термальным оздоровительным курортом.

«Arctic Water» – необыкновенная газированная вода, которая поступает на рынки из областей, расположенных к северу от Полярного круга. Если продается в желтой бутылке, значит она ароматизирована лимоном, если в синей – в натуральном виде.

«Selters» – эта вода происходит из окрестностей немецкого города Штутгарта. Минерализированная, газированная, с прекрасным вкусом и исключительно хорошо сбалансированная.

«Chateldon» – считается водой аристократов, так как приобрела известность еще во времена Людовика XIV и незабываемых версальских приемов той эпохи. Происходит из источников, расположенных в Оверни, великолепно сочетается с виски.

«Apollinaris» – самая известная немецкая вода, из-за солоноватого вкуса не рекомендуется тем, кто соблюдает бессолевую диету, феноменальное желудочное средство.

«Ferrarelle» – эта вкусная солоноватая вода происходит из области к северо-западу от Неаполя. После розлива газируется собственным газом. Отлично сочетается с вином.

«Volcan» – недавно обнаруженная вода, происходит с вулканических предгорий Оверни. Нежно-игристая, рекомендуется при расстройствах пищеварения и астении.

«Highland Spring» – вкусная шотландская вода, приобретающая все больше поклонников. Но поклонникам не так-то легко найти ее в продаже.

«Rosa» – происходит из района нетронутой природы на склонах горы Власины. По составу очень похожа на «Evian», имеет минимальный осадок, ввиду чего рекомендована беременным женщинам и грудным детям.

О клубнике и шампанском

Что такое шампанское – искусство, как определяют его закоренелые любители, или образ жизни, как считают наиболее известные фанаты шампанского, к которым относился и Орсон Уэллс, прославившийся своим утверждением, что есть только две действительно невыносимые вещи – холодная женщина и теплое шампанское?

Что общего у Джеймса Бонда и Жорж Санд, Бернарда Шоу и Мэрилин Монро, Орсона Уэллса и Колетт, лорда Байрона и сэра Уинстона Черчилля, императрицы Жозефины и Коко Шанель? Конечно, любовь к благородному напитку – шампанскому, вкус которого делает более выразительным аромат клубники, как сообщил проститутке Вивьен (Джулия Робертс) миллиардер Эдвард (Ричард Гир) на первом уроке хороших манер в фильме «Красотка», лучшей киносказке девяностых годов! О разных марках этого драгоценного вина – от «Dom Pérignon» до «Saint Laurent» написано немало волнующих страниц. Каждые две секунды в мире раздается негромкий хлопок пробки, вылетающей в сопровождении пены из бутылки, в которой кроме щекочущих пузырьков заключена еще и частичка сказки о всемирно известных сортах, об автографах великих артистов, о грандиозных праздничных зрелищах… И все это вместе вызывает ассоциации с двумя самыми привлекательными в мире вещами, которые называются секс и деньги.

В свое время на модно-косметической ярмарке тщеславия разразился скандал, в котором были замешаны волшебник тряпок Ив Сен-Лоран и мощное объединение производителей божественного напитка. После духов «Рив Гош», «Опиум» и «Париж» король моды решил упаковать свою новейшую туалетную воду в флаконы-бочонки и окрестить ее упоительно-пенистым именем «Шампань». Это могло бы стать блестящим рекламным трюком, если бы производители знаменитого напитка не расценили такое заимствование поистине золотоносного имени как святотатство. Они выиграли судебный процесс, а Сен-

Лоран потерял миллионы франков, вложенных в оглушительную рекламную кампанию и драгоценную упаковку несостоявшегося «Шампанского».

Шампанское, как говорят специалисты, это вид нежного, благородного вина (название происходит от богатой виноградниками провинции Шампань на северо-востоке Франции), к которому добавляют сахар и дрожжи, после чего в результате их взаимодействия происходит образование двуокиси углерода, создающей в бутылках давление в 4–6 атмосфер. Название «шампанское» может использоваться только для пенящихся вин из Шампани. Остальные вина с таким свойством (vins mousseux[9]) не обладают правом на это защищенное имя, ввиду чего другим народам пришлось найти для них собственные названия. Англичане называют его «sparklig wine», немцы – «sekt», итальянцы – «spumante», русские – «игристое». Ну, а мы, разумеется, «шампанское».

Вино смеха и забвения

То, что шампанское – это королевское вино, подтверждает и легенда. Во время коронации первого франкского короля Хлодвига I в кафедральном соборе Реймса из пустой бочки неожиданно потекло вино. Правда, циники утверждают, что к этому чуду приложил руку ловкий епископ, но с той норы в Реймсе во время церковных торжеств и коронаций всегда подавалось вино, поэтому приезжавшие для участия в них европейские правители первыми разнесли по свету славу виноградников холмистой Шампани. А кто устоит перед рекламой из уст короля? Сейчас, говорят, приезжающие в Реймс туристы без колебаний предпочитают посещение местных винных погребов экскурсии по знаменитому кафедральному собору.

То, что слуги Божьи с самого начала проявляли интерес к винным бочкам, ясно уже из приведенной легенды. Имя слепого бенедиктинского монаха Дома Периньона, возглавлявшего монастырь в местечке Овильер во времена Людовика XV, не случайно стало символом лучшего шампанского в мире. Монаху ставят в заслугу то, что именно благодаря ему в XVIII веке шампанское стало пенистым. Так же как и все великие открытия, это произошло случайно, из-за ферментации, ввиду чего к шампанскому на некоторое время приклеился эпитет «дьявольского напитка», связанный с тем, что пробка может вылететь из бутылки совершенно неожиданно.

Дом Периньон, многие из заслуг которого но странному современному обыкновению ставятся под сомнение, остается тем не менее достойным всемирной славы хотя бы из-за того, что именно при нем для изготовления вина стали смешивать в одной бочке разные сорта винограда, поступавшего в монастырь с окрестных виноградников в качестве церковного налога, причем благодаря особой технологии из черного винограда удавалось получить белый прозрачный сок, который он первым догадался разливать в бутылки из очень толстого стекла и закрывать их пробкой из коры пробкового дерева, примотанной к горлышку проволокой. Знатоки утверждают, что кора пробкового дерева – лучший друг благородных вин. И дело не только в том, что каждый вид высококачественного нектара требует своего вида пробки, но и в том, что пробка помогает шампанскому стать в бутылке прозрачным и начать выделять драгоценные пузырьки. Методика Дома Периньона, которую сегодня называют классической, подразумевает процесс продолжительного «кипения» шампанского в бутылках, а это, со своей стороны,

требует больших помещений и большого труда. Каждую бутылку в течение нескольких месяцев нужно осторожно поворачивать па определенное число градусов и постепенно приподнимать, приводя в положение, все более приближающееся к вертикальному, чтобы в конце процесса весь осадок собрался в горлышке. Потери из-за лопнувших под нарастающим давлением бутылок и необходимости открывать их, для того чтобы удалить осадок и добавить ароматизирующий ликер, который и придает шампанскому окончательный вкус, вовсе не незаметны. Современный процесс производства, который подразумевает «кипение» в стальных резервуарах, позволяет избежать большинства этих проблем и способствует общей демократизации шампанского, в результате чего цена на это вино смеха и забвения становится общедоступной.

Шампанские династии

Международная ярмарка марки «Dom Pérignon» состоялась в 1936 году. Кроме нектара из плодов прославленных монастырских виноградников покупателям была предложена и хорошо продуманная упаковка – бутылка а-ля флаконы XVIII века и этикетка в стиле ампир. Что же касается Овильерского монастыря, то там в наше время расположился музей вин «Möet et Chandon», погреба которого по праву считаются самыми известными в мире.

В прочную связь церкви и королевского двора, в которую уходит своими корнями шампанское, со временем вписался и светский, буржуазный элемент: один аптекарь вошел в историю благодаря своим экспериментам с сахаром, в результате чего ему удалось получить красивую пену, а вдова по фамилии Клико внесла свой вклад в то, чтобы нектар сохранял жемчужную чистоту, добилась она этого путем особого способа розлива. Вообще, в хрониках шампанских вин вдовы фигурируют довольно часто. Итак, Николь Барт Понсарден, она же вдова Клико, выдумала для шампанского самый старый слоган: «Только одна категория качества – первая» – и под такой рекламой начала поставлять свой продукт в Россию, где горячими приверженцами этого французского чуда стали Пушкин, Гоголь и Чехов. Не уступала им и прославленная актриса Ингрид Бергман. Вспомните, как в «Касабланке», бросив мимолетный взгляд на легко узнаваемую оранжевую этикетку, она кокетливо сообщает Богарту: «Если это „Клико", я остаюсь».

Любители шампанского убеждены, что этот напиток представляет собой настоящее произведение искусства. Возможно, именно поэтому он всегда магнетически притягивал к себе людей искусства – писателей, художников, скульпторов, музыкантов, дизайнеров, а также всех тех, кто умел превращать в искусство самое жизнь. Колетт и Пруст восхваляли это благословенное вино. Поль Пуаре, первый великий кутюрье, создал известнейшее платье цвета розоватого шампанского. Потомки мадам де Поммери, которая, руководствуясь собственной интуицией, уменьшила количество сахара в вине, превратили ее неоготический замок Сен-Никез в Реймсе в настоящий памятник шампанскому. Внук госпожи де Поммери, Ален де Полиньяк, влюбленный в архитектуру и искусство, привлек к работе скульпторов, которые украсили погреба замка монументальными барельефами (один из них увековечил образ славной прабабушки), а бочку-родоначальницу оформил в стиле

модерн сам Эмиль Галле.

Еще три шампанские дамы внесли свой вклад уже в двадцатом столетии: вдова Лорана Перрье, Лили Боллинжс и Камиль Ольри Родерер стоят у истоков трех крупнейших семейных торговых домов, которые обязаны им впечатляющими коммерческими успехами и известными на весь мир именами. Из погребов Перрье появилось на свет шампанское «без сахара», натуральное, с запоминающейся этикеткой «Grand Siècle». Владельцы дома «Bollinger» подчеркивают, что с первых дней его существования были поставщиками королевы Виктории, сын которой, Эдуард, разделял благосклонность к этой марке с Джеймсом Бондом. Из приверженцев продукции «Roederer» самым высокопоставленным был российский император Александр II, для которого в свое время были изготовлены особые хрустальные бутылки, подчеркивавшие цвет его любимого напитка («Cristal Roederer»). Приближенный к императору специалист-винодел большую часть года проводил в поездках по винным погребам, наблюдая за всеми этапами изготовления пенистого напитка, о чем составлял подробнейшие письменные отчеты.

Когда шампанская эпидемия перебралась через Атлантику, американцы, переняв французскую технологию, вскоре создали собственную империю, назвав ее «Charlie» в знак признательности человеку по имени Чарлз Хайдек, чей ловкий родственник Пайпер первым начал разрабатывать золотоносную жилу, внедрив шампанское в жизнь Голливуда. Таким образом, «Charlie» теперь считается самой престижной маркой, во всяком случае, когда речь идет о грандиозных мировых представлениях вроде вручения премии «Оскар» или призов Берлинского и Каннского кинофестивалей. Рассказывают, что Лорел и Харди, Кларк Гейбл и Фред Астер, не говоря уж о Мэрилин Монро, начинали каждое утро с обязательной четвертьлитровой бутылки «Charlie», для того чтобы «согреть тело и душу». Судя по всему, многие верили госпоже Помпадур, которая утверждала, что «шампанское – это единственный напиток, который делает женщину красивой».

Бутылки для шампанского разного объема имеют свои названия: «quart» (0,197 л), «demie» (0,375 л), «bouteille» (0,75– 0,8 л), «magnum» (1,5 л), «mathusalem» (6 л), «bal-thazar» (13 л) и «nabuchodonosor» (16 л). «Charlie» из бочки «Rare», украшенный этикеткой с подписью прославленного ювелира Фаберже, к которой по случаю столетия со дня рождения добавлен драгоценный камень, обработанный ювелирами дома «Van Cleef amp; Arpels», несомненно представляет собой самый дорогой алкогольный напиток в мире.

Можно и без черной икры

Своей славой шампанское во многом обязано выдающимся творческим личностям, которые своими эксцентричными поступками способствовали его маркетинговому продвижению. По случаю Всемирной выставки в Париже в начале XX века Эжен Мерсье, публицист и фанатичный поклонник благородного напитка, подарил парижанам гигантскую бочку, которую из Эперне привезли с помощью 24 волов и 18 лошадей, в сопровождении статуи мадам Мерсье, которая в свое время вызвала скандал отнюдь не головокружительным декольте, а обнаженными коленями. В другой раз в доставке этой бочки в Париж участвовали только лошади, причем белого цвета, освещаемые к тому же светом ста тысяч свечей. Торговый дом «Мерсье» и по сей день славится утонченным вкусом и умением устраивать необыкновенные, невиданные презентации своих товаров. А посещение его погребов для любого гостя превращается в поистине незабываемое событие.

Теттингер привлек к оформлению бутылок для своей продукции великих художников современности. Среди них были: Вазарели (в 1983 году), отец поп-арта Рой Лихтенштейн, а также Виэйра да Сильва, Арман и Андре Массой. На это его вдохновил пример бутылки «Belle Epoque», которую в 1902 году оформил для «Perrier-Jöuet» Эмиль Галле. «Krug» избрал совсем другой способ презентации – тишину, гораздо больше подходящую для раритетов, которыми в свое время наслаждались Коко Шанель и Хемингуэй. А Орсон Уэллс сформулировал знаменитое изречение, что существуют только две действительно невыносимые вещи: холодная женщина и теплое шампанское.

Ив Сен-Лоран, вдохновившись шампанским, хотел было выпустить туалетную воду своей мечты: духи в стилизованном бочонке, своим шипением, подобным шипению открываемой бутылки шампанского, должны были вызывать у каждой женщины ассоциацию с этим напитком, внушающим ей, что она желанна. Это должен был быть аромат, призывающий ее к тому, чтобы воспринимать жизнь как вечный праздник, успех, торжество. Капля за мочкой уха, которая будет уверять ее в том, что и сама она принадлежит к миру прославленных, могущественных или хотя бы любимых. Сен-Лоран хотел поместить в этот бочонок с духами все, что может прийти женщине в голову, пока она держит в руке изящный продолговатый бокал, напоминающий своей формой тюльпан, и наблюдает за игрой жемчужных пузырьков в искрящейся жидкости с бесподобным вкусом. Потому

что шампанское – это нечто гораздо большее, чем даже самое дорогое вино. Оно – миф, часть культуры, символ и дух традиций, загадка и частичка личной антологии каждого. Оно – ностальгия и одновременно обещание, что завтрашний день может стать сказочным.

Хотя Никола Монтесоль в путеводителе «Заигрывайте с шампанским» (1998) утверждает, что есть люди, уверенные в том, что коктейли с шампанским это признак дурного вкуса, «соблазнителям следовало бы отнестись к таким коктейлям благожелательно», так как они просто подтверждают разносторонность этого вина. Вот один рецепт из этой книги:

Buck' s Fizz – коктейль со свежевыжатым (и никаким другим!) апельсиновым соком.

Нет необходимости приготовлять его с шампанским определенного урожая. Если кто-нибудь предложит вам этот коктейль, сделанный с настоящим шампанским, попросите, чтобы шампанское и апельсиновый сок были поданы в отдельных бокалах.

Сок вылейте.

Шампанское выпейте.

«Спайс герлз»

Они популярны, сексуальны, демократичны, экзотичны, здоровы, внешне привлекательны, хорошо сложены, а ко всему этому еще и «с перцем», так что параллель между «пряными девчонками» – поп-сенсацией конца девяностых годов – и горошинами перца или пикантной гвоздикой – наркотика тех, «кто любит поострее» – совсем не случайна.

Крепкие парни поглощали его беспощадно: от индейских вождей, Колумба и Васко да Гама до Магеллана и других международных коммивояжеров, которые ввезли чили из Мексики и Центральной Америки в Европу, а потом заразили им Дальний Восток. Арабы через кровь завещали его испанцам вместе с фламенко, а турки – венграм, которые им пользуются в качестве горючего для чардаша. В наших краях острый перчик дают грудным детям вместо соски-пустышки. Зависимость от острого мы получили в национальном генетическом коде.

Бог – а может, это был Люцифер? – создал сначала миниатюрные сорта – колибри, перчики. На их исторической родине, в Мексике, произрастает около сотни из двухсот (?!) растущих на Земле различных видов чили (Capsicum frutescentis), и каждый из них – это заносчивый индивидуалист. Все они отличаются друг от друга размером, формой, вкусом, остротой… Отмечена закономерность, что чем стручок меньше и заостренней, тем острее на вкус. Для большинства европейцев чили – это настоящий вкусовой шок, поэтому они предпринимали попытки скрестить его с умиротворяюще нежным кабачком. Из этого брака столь противоположных натур выросло потомство – перцы желтого, зеленого и красного цвета (Capsicum annuum), которые сохраняют сходство с предками чаще всего только в семенах.

Сладкий перец, который относится к числу наиболее распространенных видов растений на планете и который выращивают как овощ, приправу или лекарственное растение, по количеству содержащегося в нем витамина С в два раза превосходит таких своих широко разрекламированных конкурентов, как лимон и апельсин. Впереди перца только гранат

и петрушка. Чили (Chilli pepper), мексиканские феферони, в свежем виде и пока еще молоды, обычно бывают зеленого цвета. По мере созревания их цвет постепенно меняется от желтого до коричневого, а высушенные и нанизанные на нитку они становятся ярко-красными. Однако перец чили используется не только в качестве ожерелья, но и в мексиканской кухне, распространенной к тому же как в Нью-Мексико, так и в Техасе. В Сан-Франциско «юго-западная» кухня очень популярна, а кроме того, чили распространился и на территории Вест-Индии, Испании, Португалии, Венгрии, северного побережья Африки, в некоторых странах Западной и Восточной Африки, в Индии, Китае, Индонезии, Таиланде, Японии… В недавнем времени вносивший разнообразие в пищу бедняков чили с ростом доступности путешествий, с интернационализацией кухни, с проникновением экзотических специй в рестораны и супермаркеты стал достоянием мирового сообщества, так же как и «Спайс герлз», которых называют новыми «Битлз» и которые со своими девятнадцатью миллионами проданных пластинок пять раз цитировались в Книге рекордов Гиннесса. Hot power неукротимо завоевывает мировую кухню нового поколения.

Острый перец пекут и сдирают с него шкурку, сушат, готовят из него овощную икру или размалывают в порошок (красный молотый перец). Иногда его комбинируют с другими специями, такими, как кумин, или же с менее острыми сортами перца. Он входит в рецепт соуса «Магги-чили», который представляет собой нечто среднее между табаско и томатной пастой. А сальса, которую итальянцы и испанцы называют просто соусом, а повара англоговорящих стран считают и дрессингом, и салатом, обязательно содержит свежие помидоры, лук и чили. В Мексике и пограничных с ней американских штатах готовят оригинальную сальсу, к которой наряду с уже упомянутыми компонентами добавляют немного чеснока, кориандр и сок лимона. Кроме этой классической мексиканской сальсы существует бесчисленное множество других вариантов, которые подают к любым блюдам – от вареных яиц до рыбы. В победоносное мировое турне сальса, содержащая в качестве незаменимого компонента и острый перчик, отправилась вслед за популярной индийской приправой карри.

Еще одна американская специя, в состав которой входит острый перец, известная уже более ста тридцати лет, на протяжении последних двух десятилетий приобретает необычайную популярность в Европе, подобно тому, как в свое время это произошло с кетчупом. Речь идет о табаско. Эдмунд Макайлени, банкир-пенсионер из Нового Орлеана, по своей

природе был эпикурейцем, и ему не хотелось мириться с безвкусной пищей голодного времени, наставшего после изнурительной войны между американским Севером и Югом. Уединившись на Айвори-Айленде, он увлекся выращиванием в своем саду культуры Capsicum, разновидности перца, ввезенного из Мексики. С нее нужно содрать кожицу, посолить, измельчить, смешать с французским винным уксусом. Необыкновенная смесь до такой степени восхищала гостей банкира-пенсионера, что он, отличавшийся духом предпринимательства, свойственным Новому Свету, решил попытать счастья в коммерции. Появившись на свет в 1868 году, табаско сначала завоевал внутренний, отечественный рынок, а потом прославился на весь Американский континент. Во время Второй мировой войны он был обязательной принадлежностью американского солдата, такой же, как зажигалка «Zippo», поэтому благодаря популярности американских солдат с табаско познакомилась и Европа. Правда, потом он там десятилетиями прозябал лишь в специфических барах и ресторанах, клиентами которых были чудаки, питавшие пристрастие к «Кровавой Мэри» и чили. Но в восьмидесятые табаско стал настоящим хитом. Его визуальный код – это небольшая бутылочка с узким горлышком, из которого по капле появляется красный, ядовито-острый сироп, возбуждающий бешеный аппетит. Говорят, что этот гастродинамит в маскировочной упаковке в изобилии использовал генерал Норман Шварцкопф, возглавлявший операцию «Буря в пустыне», приправляя им свой паек, полученный в походной посуде. Сегодня табаско стоит на полках супермаркетов в приятной компании – между горчицей и кетчупом.

И в наших краях встречаются господа, которые в верхнем кармане пиджака вместо платка или другой полезной принадлежности охотнее носят маленький острый перчик: лесковацкую джинку, острый феферон или кармен – одну из разновидностей отечественного мелкого острого перца. Некоторые самолично выращивают его в цветочном горшке на подоконнике. Внутреннее убранство любого предприятия общественного питания, претендующего на национальный дух, в качестве обязательной икебаны предлагает висящий на стене венок из сушеного красного перца. Кроме сотни рецептов фаршированного, печеного или свежего перца отечественная гастролитература подробно рассматривает и маленький перчик: «Знаете, этот, острый…» Он непременно дополняет и сербский национальный роштиль (мясо, запеченное на углях). Маленькие печеные и очищенные от кожицы острые перчики, приправленные чесноком, уксусом и растительным маслом, подают как

фантастически вкусный салат, в котором острота перца отчасти нейтрализуется жирным творогом.

Пленительный рецепт перчиков чили под соусом из орехов и пряностей взят из романа-календаря с кулинарными советами «Шоколад на крутом кипятке» Лауры Эскивель.

Продукты: 25 маленьких перчиков, 8 гранатов, 100 грецких орехов, 100 г свежего сыра, 1 кг говяжьего фарша, 100 г изюма, 1/4 кг миндальных орехов, 1/4 кг фундука, 1/2кгпомидоров, 2 луковицы среднего размера, 2 засахаренных цитрона, 1 персик, 1 яблоко, тмин, белый перец, соль, сахар.

Способ приготовления: грецкие орехи очистить от скорлупы и кожицы. Лук обжарить в небольшом количестве растительного масла. Когда он станет золотистого цвета, добавить мясной фарш, тмин и немного сахара. Затем добавить персик, яблоко, грецкие орехи, изюм, миндаль и мелко нарезанные помидоры и жарить до готовности. Под конец посолить по вкусу и снять с огня.

Перец испечь отдельно, снять с него кожицу, сделать продольный надрез, удалить семена и начинить полученной массой.

Зеленые перцы подать на блюде, залив их белым соусом и украсив красными зернами граната. Такое трехцветное блюдо и вкусно, и декоративно – оно ассоциируется с мексиканским национальным флагом.

Хлеб, смалец и молотый красный перец

Есть теории, согласно которым качество хлеба лучше всего свидетельствует о стране, где произведен этот, можно сказать, основной продукт питания. И если судить по невкусным, бесформенным батонам, сошедшим с конвейеров отечественных хлебозаводов, которые на следующий же день годятся только на то, чтобы отправить их в мусорный бак, такое понятие, как чревоугодие, у нас забыто давно.

Почему же отечественное гражданское сознание в своем бунте против низкого качества хлеба (и всего остального) никогда не уходило дальше внутреннего протеста и решения противопоставить ему домашнюю лепешку из собственной духовки? Да потому, что мы дошли до такого коллективного состояния духа, что уже нередко можно услышать утверждение, будто для утоления голода нет ничего лучше пилюль. И нигде больше нет того запаха свежеиспеченного хлеба, которым на протяжении веков подкармливали свои органы чувств дети бедняков, стоя возле пекарни с прижатыми к ее окнам расплющенными носами.

Действительно, можно ли оценивать народы в зависимости от того хлеба, который они потребляют? Можно. Вот, к примеру, Эрика Йонг перенесла на бумагу некоторые из своих блестящих наблюдений, создав типологию под названием «История мира из перспективы сортира».

Национальную принадлежность хлеба можно определить по его аромату, размеру, форме, способу украшения, качеству ингредиентов и тайнам рецептуры. В звучном названии мексиканской тортильи – а это нечто среднее между тостом и кукурузной лепешкой – сконцентрирована волнующая история древних индейских цивилизаций, беспощадных испанских конкистадоров, крепкой текилы и благозвучных латиноамериканских мелодий.

Французский багет – тонкий, длинный хлеб с хрустящей

коркой и легким, пористым, кисловатым мякишем – содержит в своей рецептуре и неописуемый галльский дух богемного Монмартра, и экзистенциалистский подход к восприятию мира, и привычку после легкого обеда, в соответствии с традициями новой кухни, обязательно заняться любовью.

В плотные и плоские арабские лепешки – пита, – которые требуют тщательного и упорного пережевывания, проникли таинственные запахи гарема, нефти и денег. Солидный немецкий черный хлеб являет собой образец чисто германского внимания к желудку, которое выражается и рекламным плакатом «Sei gut zu deinem Magen» – «Будь добр к своему животу». Более двухсот вкуснейших видов хлеба и тысяча двести разновидностей выпечки свидетельствуют о почти маниакальном мастерстве немцев в искусстве угождать своему организму.

Итальянские гризини, тонкие хлебцы, похожие на прутики, с грациозной небрежностью завернутые во вчерашний номер «Коррьере делла сера», свидетельствуют о том, что итальянцы мало едят, но хорошо одеваются, любят скоростные и исключительно итальянские автомобили, что их хлеб своей формой напоминает мамины спагетти и что, конечно же, ради красоты они готовы пожертвовать жизнью. Именно гризини, хлеб, способствующий нормализации пищеварения, подал в 1668 году туринский пекарь Антонио Брунеро на стол молодому герцогу Амадео Второму, страдавшему несварением желудка. Для того чтобы увеличить количество корки, пекарь сделал хлебцы тонкими и длинными. Наполеон, очарованный видом и вкусом этого хлеба, ввел специальную почтовую службу, которая регулярно снабжала императорский двор этим диетическим продуктом, доставляя его прямо из Турина.

Русский солдатский хлеб, полный антипод вышеописанного итальянского, делают из муки грубого помола, он плотен и толст, как икры крестьянки, ассоциируется с матрешками, пустыми прилавками магазинов, Булатом Окуджавой, водкой и Сибирью… Английский сандвич подчеркивает эксцентричную беспечность бывшей колониальной империи. Своим появлением на свет он обязан Джону Монтегю, четвертому графу Сандвичу, который был страстным игроком и однажды, не желая прерывать игру ради необходимости поесть, потребовал, чтобы ему подали два куска хлеба с куском мяса между ними. Далекий потомок сандвича – это бит-мак, основоположник новой американской мании, которая пропагандирует быстро-стандартизированно-гигиеническую еду и формирует катастрофический вкус у новых поколений, поколений будущего. Тех самых, которые предпочли бы хлебу пилюли.

Первую пшеничную лепешку из грубо измельченного зерна жевали наши предки еще в каменном веке – более восьми тысяч лет назад. Они смешивали раздробленные злаки с водой до густоты каши и на раскаленных камнях выпекали подобие хлеба. Дрожжи были обнаружены пять тысяч лет спустя, когда этот грибок случайно напал на тесто одного рассеянного египетского пекаря, который знал пятьдесят рецептов разных видов хлеба. Древнегреческие историки описывают уже около семидесяти сортов хлеба, который выпекали искусные пекари-рабы.

С момента своего появления и до сегодняшнего дня хлеб был признаком социальных различий: в те времена, когда городские бедняки ели грубые лепешки, Аристофан возносил хвалу молочно-белому хлебу из тонко смолотой пшеничной муки, украшавшему столы богачей.

В Риме было принято выдавливать на поверхности классического круглого каравая две пересекающиеся в центре линии, которые делили его на четыре части, такой хлеб назывался quadria panis. Вообще же, название хлеба зависело от состава муки и качества помола. Кстати, народ питался более полезным для здоровья хлебом из муки грубого помола, патриции же ели менее полезный, но более дорогой, роскошный, нежный белый хлеб из тонко смолотого зерна. Когда власти Римской империи хотели предотвратить гражданские беспорядки, они бесплатно раздавали народу хлеб. Именно поэтому и были сказаны Ювеналом слова, дошедшие до наших дней, которыми он презрительно отозвался о непритязательности плебса, жаждущего только хлеба и зрелищ.

Золотистого цвета муку, из которой делают кукурузный хлеб – поленту, – начали использовать в приальпийских землях, после того как кукуруза попала из Америки в Испанию, Италию, на Крит и в Турцию (откуда и происходит одно из ее названий – granturco – то есть турецкое зерно). В средневековой Европе темный хлеб из ржаной муки грубого помола, иногда смешанной с кукурузной, на протяжении многих поколений был основным продуктом питания широких народных масс. И в наше время черный ржаной хлеб ест население большинства холодных стран Центральной и особенно Северной Европы, где рожь является тем же, чем пшеница в Средиземноморье.

В начале XVIII века традиционный пузатый круглый хлеб меняет форму, вытягивается, кроме того, появляется много разных сортов и разновидностей хлеба, зависящих от типа используемой муки. Армию более изысканных и дорогих хлебобулочных изделий возглавляет, конечно же, круассан – булочка из слоеного теста, и сегодня точно такая же, как та,

какую в 1683 году привезла из Вены своему жениху, будущему королю Людовику XVI, Мария Антуанетта, до сих пор оставшаяся в истории благодаря все еще актуальному замечанию в адрес голодающего народа: «Если у них нет хлеба, пусть едят пирожные».

Несмотря на то что хлеб и сейчас относится к основным продуктам питания, едят его гораздо меньше, чем раньше, отчасти, может быть, и из-за распространенного заблуждения, что от него толстеют. Между тем кусок белого хлеба весом в тридцать граммов содержит всего восемьдесят калорий. Как яблоко или чашка молока. Зерновой хлеб, некогда лакомство бедноты, это богатейший источник углеводов, поставляющих нам энергию, полезнейших волокон, витаминов, белков, железа, кальция. Безвкусный, произведенный на промышленных хлебозаводах белый хлеб, между двумя кусками которого помещают точно такую же безвкусную рубленую котлету под названием «гамбургер», со всей остротой заставляет задуматься – а стоит ли его есть? Или, может быть, перейти на один из диетических, с отрубями, тот, который прописывают как лекарство и продают в аптеках?

Возрождение маленьких частных пекарен с их домашним хлебом стало своего рода адекватным ответом развитых стран, выражающим протест против фабричного хлеба. Настоящее нашествие японских агрегатов для выпекания хлеба прямо у себя дома на кухне говорит о наличии заинтересованного в них и постоянно растущего рынка. А чего стоят горы все новых и новых изданий по кулинарии, которые занимают ведущие места в рейтингах среди книг о еде («Деревенский пекарь», «Только хлеб», «Книга хлеба») и свидетельствуют о существовании настоящей «секты» любителей сорта «замеси его сам(а)»!

В весьма прибыльное занятие превратился хлебный бизнес и у нас. В последнее время одним из культовых мест Белграда стал хлебный «бутик» на улице Лоло Рибара под названием «У Ацы пекаря». Вокруг него распространяется вкуснейший запах свежеиспеченного хлеба, и сюда стекаются страстные любители настоящего, качественного, вкусного, соблазнительного каравая из хорошо подошедшего теста.

Рецепт к этой главе: попробуйте черный хлеб с орехами из магазина этого действительно великолепного столичного мастера.

Прощай, мой поросенок

У сербов нет такого торжества, ради которого не поплатился бы жизнью как минимум один невинный розовый поросенок. Нас выкормили поросятиной, так же как других корнфлексом. Обжорство продолжает оставаться у нас символом сладкой жизни и богатства. И оно тотально и беспощадно – начинается, как правило, с раннего утра.

Множество выражений, имеющихся в нашем языке для обозначения акта, суть которого состоит в лишении жизни свиньи или поросенка, свидетельствует не только о лингвистическом богатстве, но и о пристрастии нашего народа к соблазнительным и жирным праздникам живота. Однако жареный поросенок – это вовсе не наша национальная выдумка, как не без оснований можно было бы предположить сегодня. Просто в большинстве европейских стран существует запрет на «домашний убой», по крайней мере, он распространяется на животных, не достигших определенного возраста. Но, разумеется, так было далеко не всегда. Например, в античные времена греки за праздничным столом подавали не только ячменную кашу, хлеб, вино и засахаренные фрукты, то есть все то, что с точки зрения современной диетологии является самой здоровой пищей, но и мясо жертвенных животных, которых заботливо выращивали на особых, священных пастбищах. Патрик Бессон в «Мастерстве обольщения» подтверждает, что в доме у Клеис, гетеры, которая вызывала у почтенных гречанок неизлечимую крапивницу, подавали не только угрей, сардины, обжаренные грецкие орехи и пирожные с медом, но и мясо молочных поросят.

Да и само название детенышей свиньи – молочные поросята – разве не свидетельствует о человеческой жестокости? Именно этот трогательный возраст фигурирует в сценах, которые каждый день можно наблюдать возле крупнейшего белградского рынка «Каленичева пияца», где стоят автомобили деревенских жителей с открытыми багажниками. Прицениться, выбрать, поторговаться, выяснить пол животного, цвет мяса, жирное оно или постное,

поинтересоваться типом откармливания (на кукурузе или концентрате) и чистотой породы – все это составная часть того образа жизни, который здесь, у нас, живет вопреки всем кризисам, войнам, санкциям и бомбардировкам.

Жирное – это секси

После ночи, проведенной на холоде, дальнейший путь заколотого поросенка – к ближайшей пекарне, месту, из которого поросята появляются уже на противнях, сопровождаемые вопросительно-оценивающими взглядами: а действительно ли корочка зажарилась как следует, до хруста? Институт частных пекарен практически полностью заменил приготовление поросенка на кухне в собственном доме. То ли поэтому, то ли по какой-то иной причине в поваренных книгах почти невозможно найти рецепт для варианта «сделай сам». Не исключение даже «Патина поваренная книга» Любицы Ненадович, где такого рецепта ждешь с полным правом.

Одна из двух самых популярных книг на тему приготовления изысканной еды – это приключенческий роман Симела «Можно и без черной икры», изобилующий великолепными рецептами. Эту книгу не так-то просто взять в городской библиотеке, она постоянно на руках. А читателям она запоминается по одному рецепту, идеально подходящему для любого праздника:

> *Взять совсем молоденького поросенка, удалить глаза и копытца, натереть изнутри молотым перцем и солью, насадить продольно на вертел, поместить в разогретую духовку или в жаровню с углями.*
>
> *Образующиеся на коже пузыри прокалывать иглой и сразу же вытирать выделяющийся из них сок, чтобы не осталось пятен. В отличие от других видов мяса, поросенка нельзя поливать соком во время жарки, а можно лишь смазывать сливочным или растительным маслом. После образования корочки, но не раньше, посыпать его небольшим количеством соли. Как только мясо будет готово, то есть, в зависимости от размера, приблизительно через час после начала приготовления, вынуть поросенка из духовки и подать на стол горячим, с долькой лимона во рту.*

Перед поросенком в качестве закуски Симел предлагает подать коктейль из раков и welsh rarebit (гренки с сыром).

Ввиду того что жареный поросенок считается сербским национальным блюдом, логично задаться вопросом, а откуда в Сербии вообще откормленные свиньи? Не говоря уж о натюрмортах из холодца, грудинки, смальца, шкварок, паштета из свиной печенки, зельца, ливерной и кровяной колбасы? Культура

копчения мяса в коптильнях подразумевает в первую очередь использование свинины. Каждый край и каждый дом гордится собственным способом копчения окороков и корейки, которые часто становятся настоящими деликатесами. Копченая грудинка может придать соблазнительный вкус, запах и вид самому скучному блюду из вареных овощей. Даже авторы филе по-строгановски использовали в качестве одного из компонентов этого блюда копченую грудинку.

Изменение режима питания вследствие изменения духа времени давно уже списало жареного поросенка, копченое мясо и шпик в архив. Овощи, по возможности сырые, стали бесспорным лидером правильной, здоровой трапезы, на которой доминируют лакомства в виде нашинкованной моркови, листьев зеленого салата и долек лимона.

Но не все могут оставаться глухими к зову вкусной еды, и в утешение им время от времени появляются новые еретики, такие как Ричард Клайн, автор бестселлера «Cigarettes are sublime» («Сигареты – это святое»). В своем последнем вызывающе оригинальном произведении «Eat fat» («Есть жирное») этот автор утверждает: «Жирное – это секси, жирное – это красиво», а сама книга уже получила репутацию постмодернистской библии в области диетологии.

Изучая тему, которая не подпадает под Закон о массовой информации, можно обнаружить, что между американцами и сербами существует очень тесная связь – любовь к жареной поросятине. Разница только в том, что по ту сторону Атлантики используют гораздо более варварский способ ее приготовления. Барбекю стало для американцев настоящим национальным видом спорта, а его запах столь же привычным, как кока-кола и арахисовое масло. В Книге рекордов Гиннесса начала девяностых есть данные о том, что благодаря всемирному чемпионату по барбекю город Мемфис стал «мировой столицей барбекю». В окрестностях этого культового места расположено около двухсот барбекю-ресторанов, в которых члены жюри предаются всемирным гастрономическим вакханалиям. Это напоминает обстановку, окружающую у нас храм литературы во время проведения книжной ярмарки.

Действительно ли жареный поросенок с печеным яблоком в зубах снова возвращается в мир высокой гастрономической моды? Будет ли принято опять, как во времена Древнего Рима, есть его руками? И, может быть, будет научно установлено, что именно мы, никогда с этой модой не расставшиеся, питались наиболее правильно, естественно и с пользой для здоровья?

Со времен знакомства со сказкой «Три поросенка» я не могу

без слез смотреть на зажаренного детеныша свиньи, распростертого на блюде, а симпатичная реклама фирмы «Наф-Наф» и фильм «Бэйб» только укрепили меня в неприятии деликатеса под названием «жареный поросенок».

Я довольствуюсь вуайеризмом – чтением рецептов. Зажмурившись проскакиваю мимо припаркованных автомобилей с открытыми багажниками, набитыми заколотыми поросятами, и вхожу в магазин, где продается полезная для здоровья еда.

Рассказ о невинной оливе

Есть в ней что-то эротическое. Неповторимая Олива, средиземноморский бриллиант. Даже движение губ при произнесении ее имени ассоциируется со сладострастным поцелуем. Она – символ начала жизни. А ее сок, золотой нектар, – это настоящий эликсир здоровья, самый полезный во всем большом семействе растительных масел.

Olea europaea, олива, маслина… Этот соленый на вкус фрукт с множеством наименований дает божественное масло, которое так же, как и старые жители Прованса, больше всего любит прохладу. Парадоксально, но при этом оно же является идеальным средством для загара. Благодаря ему кожа облаченных в муслин красоток становится соблазнительно золотистой и бархатистой.

История вечнозеленого растения с некрасивым корявым стволом, которое на Акрополе символизировало непобедимость Афин, уходит своими корнями в самые глубокие пласты европейской цивилизации. Олива считается одной из достопримечательностей Средиземноморья. Для пятнадцати стран, лежащих на берегах Средиземного моря, оливковые рощи без преувеличения являются источником жизни.

Оливковое дерево растет повсюду, где в неповторимой гармонии сосуществуют море, солнце и краски, яркие настолько, что еще чуть-чуть – и хоть используй их для аляповатых туристских открыток. И в скалистой Черногории, и в холмистой Тоскане, и в гористой Андалусии, и на каменистом Афоне – олива есть везде, где хозяйки компонуют подаваемое на стол блюдо со вкусом, свойственным таким великим художникам, как, например, Боттичелли. Это подтверждает и «Путеводитель по дорогам маслин», культурологически-гурманский итинерариум, руководствуясь которым Доминик Батари в 1994 году совершила свое путешествие, делая остановки на архаически живописных давильнях, где масло до сих пор получают тем же способом, что и много веков назад.

Олива, это вечно плодоносящее дерево, которое может прожить до тысячи лет, с терпеливостью жены моряка переносит

смену изнуряющей жары и холода. Как свидетельствует история, оливковые рощи не пострадали даже во время жесточайших морозов исключительно холодного 1956 года.

С античных времен и до настоящего времени олива символизирует мир, новое начало и победу. Венок из веточек дикого оливкового дерева украшал головы обнаженных античных победителей. Согласно христианской вере, голубь с веткой маслины в клюве дал знак Ною, что закончился Великий потоп. Верование, что из мощей святых может истекать масло (миро) основано на чуде святого Симеона (Стефана Немани), которого именно поэтому назвали «мироточивым». Постольку поскольку маслину благословили боги, без ее участия не совершается ни одна литургия, а срубить оливковое дерево считается грехом.

Небольшие округлые плоды этого масличного растения содержат соки, которые благотворно действуют на человеческий организм. Опасность возникновения проблем с сердцем снижается в четыре раза там, где в питании не используются никакие другие жиры, кроме оливкового масла. Оно предотвращает приступы желчно-каменной болезни, смягчает симптомы рахита, так как, рожденное любовным союзом солнца, моря и средиземноморской земли, содержит олеин, пальмитин, миростицин и витамины А и Е.

Вкус маслин – а он включает в себя или сладость, или горечь, или кислоту, или все это вместе, – их запах, который представляет собой букет из ароматов сухих трав, миндаля, артишоков, зеленых яблок, спаржи, их цвет, который может быть и зеленым, и коричневым, и темно-фиолетовым, и черным, – все это заключено в бутылке с оливковым маслом. Довольно часто это настолько тонкие и рафинированные смеси, что пример из окрестностей Боа, во Франции, вообще ие представляет собой какого-либо исключения. Там, в частности, принято смешивать несколько разных сортов маслин, благодаря чему получают масло исключительного, высочайшего качества.

От комбинации исходных компонентов и, соответственно, вкуса этой мерцающей жидкости будет зависеть, насколько хорошо она сочетается с салатом, сваренными на пару овощами или рыбой. Жан Ленуар, известный как «винный нос», составил исчерпывающую и поэтическую классификацию ароматов – «Каталог оливкового масла». Специальный комитет Евросоюза по маслинам в соответствии с данными своего Информационного центра по оливковому маслу признает сорок терминов для его классификации. Наряду с мастерством в изготовлении принимаются во внимание и этимология, и наука, и гастрономия…

Качество этого самого полезного для здоровья (что получило и научное подтверждение) пищевого растительного масла зависит от земли, климата и, разумеется, умения маслодела. Те сорта масла, на этикетке которых изображен орден, знак высшего качества «L'huile d'olive vierge extra» (о чем рассказывает и Элизабет Скотто в монографии «Оливковое масло»), – это действительно пес plus ultra. Девственное, то есть не рафинированное масло (vierge) производится исключительно по старинной технологии в давильнях-мельницах, где плоды тщательно отбирают и чистят, а потом в прохладе древних построек перемалывают каменными жерновами. Это масло так называемого первого отжима, чистый сок, полученный путем простого механического давления, без применения искусственного повышения температуры. После прохождения через пресс выжатые плоды остаются на специальном сите из растительного материала, а сок поступает в сепараторы. Но центрифуги в них нет, масло собирают специальным ковшом с длинной ручкой, после того как оно само всплывет наверх. Так получают чистый, нежный и ароматный оливковый нектар. Настоящие знатоки дегустируют его следующим образом: обмакнув в масло кусочек хлеба, берут в рот и долго держат там не жуя.

«Vierge» – это единственное съедобное масло, которое можно по праву назвать полученным естественным путем. Каждая бутылка такого драгоценного оливкового масла имеет свой номер, так же как и самые известные вина. Обозначение «extra» говорит о количестве содержащейся в масле масляной кислоты, которое не должно превышать одного процента. В том случае, когда речь идет о настоящем высококачественном масле, этот параметр тоже подлежит строжайшему контролю.

В масле, которое производится при высоких температурах, сохраняются не все полезные вещества: так, например, витамины при нагревании разлагаются (особенно это касается витамина Е, предотвращающего прогорклость масла). Кроме того, при производстве масла для широкого потребления в него добавляют некоторые химические вещества, позволяющие увеличить выход сока из плодов. Затем его делают более прозрачным и обрабатывают искусственными аромтизаторами. При этом оно более подвержено порче, чем масло, отжатое старым, механическим способом. По и такое масло через пару лет утрачивает и первоначальный вкус, и свежесть.

Если сок отжимают из маслин, собранных в тот же день, в масле будет доминировать цвет зеленых плодов. Если маслины полежат два дня, масло приобретает цвет зрелых плодов. Этим

объясняется и широчайший, поистине необъятный спектр вкусовых оттенков – от вяжущего рот артишока до миндаля и грецкого ореха.

Средиземноморская диета, один из самых полезных для здоровья кодексов питания, основана на известной триаде: помидоры, базилик, оливковое масло. Подобно профессиональным дегустаторам, знатоки и любители научились безошибочно определять виды масла и овладели правилами хорошего тона в его употреблении, а правила эти гласят, что масло из Тосканы лучше всего сочетается с салатами из помидоров и пастами, масло с Пелопоннеса прекрасно соответствует вареным овощам, мясу и рыбе с гриля, а масло из Андалусии великолепно в разных сладко-соленых комбинациях и даже может быть использовано в десертах.

Первый рецепт – это хлеб нашего детства с поджаристой, натертой чесноком корочкой и сбрызнутый маслом.

Второй рецепт – вариация на эту же тему, популярная в Испании: кусок хлеба, обжаренный на противне, натереть помидором и сбрызнуть оливковым маслом, сверху положить тонкий ломтик копченого мяса. А если вы любитель овощной икры, то не исключено, что pâte di olive délia Liguria (паста из мелко нарезанных или перемолотых маслин, заправленная их собственным – olivo extra vergine – маслом и солью) будет тем предметом, который вы смущенно предъявите на таможне.

Сербы пьют чай только тогда, когда им чего-то не хватает

Хотя избранные народы действительно наслаждаются ритуалом чаепития, этот церемониал имеет с сербами так же мало общего, как и остальные хорошие манеры. Существует много проверенных способов приготовления чая, и среди них самый изощренный, французский, – смесь чая с шампанским.

Жил-был один могущественный император. Жил он в далеком Китае и звали его Чен Нунг. Как-то раз летним днем 2737 года до нашей эры, когда он отдыхал под своим любимым кустом дикого чая, в его чашку упало несколько ароматных листиков. Император выпил получившийся напиток и, как гласит легенда, почувствовал неизъяснимое блаженство. Таким образом получается, что культура five o'clock[10] происходит из Китая, хотя островом чая был назван Цейлон. Правда, гораздо позже.

Сто лет назад сэр Томас Липтон стал коронованным королем чая. Шотландец родом из Глазго, он учился в Америке, но любовь к напитку с коротким названием привела его на Цейлон, где другой британский подданный, мистер Джеймс Тейлор, в I860 году посадил первую на острове плантацию чая. «Когда я прибыл в Коломбо, о культуре чая мне было известно примерно столько же, сколько Евклиду об автомобилях», – самокритично сообщал сэр Томас своим друзьям с острова Шекспира. Он, однако, купил четыре плантации и нанял целую армию рабочих – три тысячи человек. Он следовал простейшему принципу: «Direct from the tee garden to the tee pot» (с плантации прямо в чайник), что для его эпохи было по-настоящему революционной деловой практикой. Он первым придумал упаковывать чай в крошечные пакетики, на каждом из которых стояло его имя, и это оказалось гениальным маркетинговым ходом. Чаи Липтона обладали качествами, которые делали честь этому джентльмену: изысканным вкусом и шармом. Сэр Томас Липтон стал личным поставщиком королевы Виктории. Вероятно, именно харизме, которой обладал «сэр Чай», мы обязаны убеждением в том, что хотя дождь, может быть, выдумали и не англичане, но уж чай в понятие превратили

именно они. На всем знаменитом «чайном поясе», проходящем через Азию, Африку и Южную Америку, важны не столько «годы сбора», сколько места, то есть прославленные чаеносные регионы, где выращивается это «зеленое золото»: Сычуань и Юуннан в Китае, Нувара Элиа на Цейлоне, Ассам в Индии… Кстати, ведь речь идет о растении из благороднейшего семейства камелий *(Camellia Sinensis* – камелия из Китая или японская роза), которые как символ роскоши были любимыми цветами императрицы Жозефины и главы другой империи, мадмуазель Шанель. Лепестки дикорастущей камелии в южном Китае используются для приготовления изысканного ароматного чая. Различия между бесчисленными видами и сортами чая зависят от способа, то есть технологии, и места выращивания, от времени сбора, типа листа (целый, измельченный или ферментированный) и многих тайных приемов, которыми пользуются при сборе, сортировке, ферментации, сушке и просеивании. И, безусловно, при заваривании.

Черный, или ферментированный, чай выращивают на Цейлоне, в Китае, в Кении, в Индии (индийский «Darjeeling» считается королем черных чаев)… Классификация черных чаев, пить которые рекомендуется особенно осенью и зимой, базируется на виде и качестве листа: «Flowery Orange Pekoe» с ярко выраженной нежной вкусовой гаммой получают из первых, молодых, только что распустившихся листьев. «Pekoe» с более интенсивным вкусом делают из более коротких листьев с нижней части куста, а «Souchong» и «Pekoe Souchong» – из более старых и широких.

Зеленый, или неферментированный, чай производится в Китае, Японии, Грузии. Ароматизированный мятой, он рекомендуется для использования весной и летом, так как прекрасно утоляет жажду. Ввиду того что некоторые любят похолоднее, в начале XX века родилась идея комбинировать чай со льдом, ее авторство приписывают некоему Ричарду Бличиндену, который на Всемирной выставке в Сент-Луисе представлял американцам один из сортов черного чая. Было чертовски жарко, и никому не хотелось останавливаться перед стендом, где экспонировался напиток, над которым вился пар. Несчастный торговец, и сам умиравший от жажды, бросил в свой стакан два кубика льда и залил их горячим чаем. Так родился популярный напиток, который делают из китайского, индийского, японского или цейлонского чая и подают в прозрачном запотевшем стакане, распространяющем аромат чая и в то же время заманчивую свежесть.

Стандартные чаи, то есть смеси из нескольких сортов, имеют

свои избранные классические варианты. На редкость элегантный по вкусу «Earl Grey», продукт торгового дома «Twin-ings» (китайский чай в смеси с чаем «Darjeeling», ароматизированный бергамотом), и «Darlington» (составленный из мягких индийских чаев) относятся к уважаемой, аристократической родне отборных чаев. Следующую категорию составляют чаи с запахом фруктов и цветов, причем самыми деликатесными среди них считаются такие смеси, как «Лесная ягода с розой» и «Апельсин с карамелью». В храме чая лондонского магазина торгового дома «Twinings», который представляет собой один из типичных символов британской культуры, делают смеси, причем только из лучших чаев, прошедших строжайший отбор, изобретая при этом сложнейшие комбинации, включающие иногда до двадцати пяти компонентов. Владельцы парижского чайного дома «Mariage Frères» предлагают своим элитным покупателям 450 сортов чая со всего света.

Причем всю продукцию, включая желе и пирожные на базе чая, можно тут же продегустировать. Чайный бонтон гласит, что каждому мгновению дня соответствует определенный, особый сорт чая. Для утренней бодрости рекомендуется чашка цейлонского чая. После обеда следует пить китайские чаи, а вечером легкие, ароматные чайные напитки, которые обеспечат хороший сон. Чай полезен для здоровья (он содержит витамины А, В, С и фтор), он бодрит (благодаря тайну и танину), обладает диуретическим действием (разлагает жиры, способствует пищеварению) и оказывает тонизирующее действие (смягчает кожу, продлевает свежесть внешнего вида после сна).

Есть много проверенных способов приготовления чая, хотя знатоки едины только относительно золотого правила «пять плюс один», которое рекомендует прежде всего хорошо разогреть чайник для заварки, потом положить в него по одной чайной ложке чая на человека плюс еще одну – на чайник, затем залить чай горячей (но ни в коем случае не кипящей!) водой, потом дать настояться, или, как принято говорить, «созреть» в течение 2–5 минут, и, перед тем как разливать, перемешать настой или просто потрясти чайник.

Наиболее утонченные любители чаепития никогда не пользуются чаем в пакетиках. Они обычно покупают развесной чай из мешков или в герметически закрытых жестяных банках. Особенно много мучений создает им вода, которая в значительной степени определяет вкус чая. Жесткая, да к тому же еще и хлорированная вода, богатая минеральными солями, портит вкус напитка. И он тем вкуснее, чем вода мягче (она может быть и фильтрованной из крана, и природной,

негазированной, минеральной, родниковой). Самые изощренные поклонники чая ни за что не станут кипятить воду на электрической плите, а чай они держат только в фарфоровой, герметически закрывающейся посуде, в сухом, теплом и хорошо проветриваемом помещении.

В Англии черный чай пьют преимущественно с молоком. В Тибете к чаю добавляют растительное масло и соль, в Монголии в зеленый чай кладут мед, молоко и молотый красный перец, в Казахстане черный чай смешивают с кумысом. В Европе принято пить чай с сахаром и лимоном, а в Китае и Японии без каких бы то ни было добавок. Широко известный английский high tea (ранний ужин с чаем) состоит из соленых, сладких, горячих и холодных блюд, включая пироги с мясом, пудинги, мелкие пирожные, торты. Пирожные, то есть нечто вроде чайного печенья (амаретти, фиорентини), обычно сухие, рассыпчатые, и их вкус особенно хорошо чувствуется тогда, когда запьешь их глотком хорошего чая.

Французы, которым привычку пить чай привил Людовик XIV, ввели в обиход смесь чая с шампанским под названием «Champagne au thé». Вот ее рецепт:

> *Для 4–6 человек: залить 10 г обычного чая и 6 г чая с ароматом ванили $^{1}/_{2}$ литра воды «Rose», нагретой до температуры 90 °С. Добавить две кофейные ложки сахара (по возможности жидкого, тростникового) и поставить для охлаждения в прохладное место на 1 час. Подать в бокалах для шампанского, долив в них шампанское.*
>
> *Ваше здоровье!*

О сливах нашего славного прошлого

Югославия когда-то была страной, известной своей ролью в движении неприсоединения, чевапчичами и сливовицей – национальным напитком сербов, уверенных в том, что их страна не маленькая и не бедная. Это история об исторической связи слив и бедности.

«Цзинь Пин Мэй» – «Цветы сливы в золотой вазе» – так называется известный китайский приключенческий роман XVI века, произведение неизвестного автора. Легенда гласит, что автор пропитал все тысячу шестьсот страниц своей рукописи медленно действующим ядом и послал своему смертельному врагу, китайскому Казанове с раскосыми глазами, чья жизнь вдохновила его на создание этого грандиозного литературного произведения. Когда сокрушитель женских сердец дочитал книгу до конца, его постигло заслуженное наказание. О сливах в романе не упоминается нигде, кроме как в его названии.

Однажды случилось так, что во время какого-то торжества Йен Ши Фан и Ванг Ши Ченг встретились лицом к лицу. «Вы сейчас что-то пишете?» – спросил молодой Йен, чтобы как-то начать разговор. Его не интересовало, что именно изучает Ванг Ши Ченг в наследии Конфуция и о чем он пишет, кроме того, было широко известно, что из книг его интересуют только любовные романы, которые он глотал с жадностью. Оба собеседника в этот момент стояли возле металлической вазы с цветущей веткой сливы. «Я как раз только что закончил роман, который назвал „Цветы сливы в золотой вазе"», – ответил Ванг Ченг. Это объясняет происхождение известного названия и подтверждает, что на самом деле многие вещи происходят совершенно случайно.

Считается, что еще в античные времена было хорошо известно около двух тысяч сортов скромной родственницы розы по имени prunes domestice, и что с Востока, из Малой Азии, Сирии и Армении, они через Грецию и Италию попали во Францию, ко двору короля Франциска I (1494–1547), где в честь жены монарха круглые плоды этого дерева получили название «Reine Claude» (Королева Клод). В Англию их привез сэр Уильям Гейдз, которому некоторые сорта обязаны названиями, весьма распространенными

на острове. Британцы сегодня ужасаются тому, что современники не в состоянии назвать хотя бы два-три самых популярных сорта. «Это так же, как когда вас просят перечислить трех известнейших бельгийцев. Все знают королеву-сливу Викторию, Golden Delicious и, возможно, Эркюля Пуаро».

Эпикурейцы очень высоко ценили сливу за золотой нектар, который содержит ее мясистая мякоть, но время ее популярности давно и бесповоротно прошло. Слива в наше время вышла из моды, хотя осенью у нас ее покупают в массовом количестве, и новые, молодые хозяйки листают старые книги и записи, чтобы найти классический рецепт, который пробудит в них ностальгические воспоминания о днях детства. И о хлебе, намазанном сливовым вареньем.

В «Малой поваренной книге, с приложением рецептов консервирования овощей и фруктов и некоторых практических советов», изданной в 1952 году Главным комитетом Антифашистского фронта женщин, варенье из неочищенных слив занимает одно из центральных мест, не уступая по значению советам относительно способов самостоятельной варки мыла в домашних условиях:

> *Сливы хорошо вымыть, извлечь косточки и поместить в кастрюлю или казан для варки. В такое варенье не нужно добавлять сахар, потому что сливы достаточно сладкие сами по себе. Во время варки варенье следует постоянно помешивать, а как только оно достигнет нужной густоты, разлить по банкам. После того как варенье остынет, банки тщательно завязать и поставить в сухое и проветриваемое место.*

Когда-то Сербия (Югославия) была страной слив. Неприсоединение, сливовица, чевапчичи – именно эти три характерные черты определяли респектабельный имидж государства, граждане которого еще не знали, что живут они в маленькой и бедной стране. Мы, послевоенные дети, были вскормлены содержимым гуманитарных продовольственных посылок из ООН и питательным, экологически чистым сливовым вареньем, однако украсть зеленые сливы из соседского сада считалось составной частью обряда посвящения в тинейджеры. Вареники со сливой были частью семейного кулинарного престижа. Хозяйки соревновались в том, чье тесто потребует меньше муки и окажется легче, а дети – кто сможет съесть больше вареников за один присест. Рекордсмены вступали в финальную гонку только после двадцатого.

Сливовица, то есть ракия, фруктовая водка, получаемая

посредством перегонки перезрелых слив, стала нашим национальным напитком, частью информации, заключенной в сербских генах, хотя сливы попали к нам от турок, вытеснив виноградарство и, соответственно, виноделие. Слива вошла и в народную песню («Помнишь ли, милый, раннюю сливу?») и в пословицы («Не знает судья, что это ракия»).

Салат со слезами любви

Салат – это единственная пища из разряда «быстрой еды», статус которой в наши дни признает и haute cuisine. Это блюдо великолепно выглядит, оно всегда свежее, в высшей степени легкое, максимально здоровое и готовится молниеносно. Рекомендация XX века: think green – заменена заповедью века XXI: eat green. А «обед без салата – это то же самое, что итальянская опера без тремоло».

Мне всегда хотелось написать роман в стиле Барбары Картланд. Вначале должно быть описание сцены, происходящей в обстановке, приближенной к интерьеру ресторана «Карлтон» в Канне, а в главной роли – моя близкая подруга. Пара иностранцев (они говорят на языке, которого не понимает обслуживающий их вышколенный официант), элегантные, стройные, заказывают «salade niçoise»[11] как главное блюдо своего прощального ужина. «Ты не голодна?» На тарелку из лиможского фарфора падают две крупные слезы из ее глаз раненой серпы. Она впервые в жизни плачет из-за любви. Неужели она больше никогда его не увидит? Официант бесшумно уносит легкую смесь из зеленых листьев, взятых из самой сердцевины кочанного салата, помидоров без семян, маслин, вареной молодой картошки, крутых яиц, консервированного тунца, анчоусов и сельдерея, заправленную лимонным соком, морской солью и оливковым маслом из Лигурии. Вся эта история выглядела бы абсолютно неинтересной в других декорациях и с другим меню. Представим себе, к примеру, белградский отель «Балкан» и айвар, обычную в нашей стране разновидность, а скорее замену, салата, приготовление которого подразумевает целый ряд утомительных действий – за сладким перцем нужно отправиться с утра пораньше на рынок, выбрать, поторговаться, привезти его домой в авоське, испечь в духовке, снять с каждого шкурку, пропустить через мясорубку вместе с испеченными накануне баклажанами, потом потушить с огромным количеством растительного масла, постоянно при этом помешивая и пробуя, потом, как правило, уже ночью, слить лишний сок и разложить по тщательно вымытым и прогретым стеклянным банкам. Вкусный и калорийный айвар считается

гарниром к жареной свинине, фасоли, мясу-гриль. Можно его и просто мазать на хлеб. И никто и никогда не оставляет его на тарелке несъеденным.

Зеленый салат же всегда воспринимался у нас как «что-то другое». Помню его с раннего детства, но исключительно как сезонный деликатес. Светло-зеленый нежный кочан, а листья из сердцевины желтоватые, почти золотые, свежие, хрустящие, красивые. Мы, юные пионеры, были уверены, что товарищ Тито ест только эту драгоценную сердцевину. И я уже тогда спрашивала себя, а что же делать с этими внешними, более темными, и, как я теперь знаю, более полезными для здоровья листьями? Но и сегодня (правда, не без сожаления!) я выбрасываю их в помойное ведро, а салат делаю исключительно из сердцевины. Не поэтому ли моя лондонская подруга уже несколько десятилетий утверждает, что лучший в мире зеленый салат подается у меня, в белградской мансарде.

В предвоенные восьмидесятые годы в Париже я в качестве репортера одного из наших журналов мод стала свидетельницей настоящей гастрореволюции. Именно тогда зеленый салат начал продаваться повсеместно и круглый год, причем отборный, мытый и расфасованный в прозрачные целлофановые пакеты. Prêt-â-porter, иначе не назовешь. Понятно, что французам легко хвалиться тем, что им известны восемьсот тридцать пять способов сделать из этих зеленых листьев салат. Как и большинство важных для жизни знаний, это знание я приобрела слишком поздно. Что толку иметь столько же рецептов зеленого салата, сколько было миллионов у Имельды Маркое, если из-за экономических санкций мне доступны не две тысячи сто тридцать разных его сортов, а всего лишь два завсегдатая наших рынков – круглолистый и с зазубренными краями.

В течение наших военных девяностых свежие овощи во всем мире стали предметом высокой нутриционистской моды. Диктат, как и во многих других случаях, исходил из Калифорнии и гласил: забудь про мясо! Похоже, что мясные отделы по всему миру скоро окончательно опустеют, а на крюках вместо окороков будут висеть невинные артишоки и авокадо. Супермодели, эти ходячие иконы нашего времени, едят только листья салата, а пьют одну лишь негазированную минеральную воду. Под нажимом длинноногого, стройного женского лобби – фанаток салата – рестораны в крупных городах избрали своей деловой философией гастроэкологию, которая приносит неплохие доходы. Близится закат эпохи «большой жратвы», хотя долгие века голода все еще не стерлись из коллективной памяти, особенно у нас. На закуску горячую требуху, а потом рубец в соусе и запеченную

свиную ногу, пожалуйста!

Но, конечно, зеленый салат выдумали не современные модницы. Еще древние греки знали, что он улучшает сон и утоляет жажду. В Римской империи (кстати, название салата у римлян происходило от латинского корня «lac», то есть «молоко», из-за густого белого сока, который он выделяет при резке, особенно у корня) салат считался деликатесом, который подавался для освежения после тяжелого горячего блюда. Именно здесь коренится более поздняя европейская традиция, но которой зеленый салат – это только скромное дополнение к основному блюду, скучная, но полезная добавка, ненавязчиво стоящая на отдельной маленькой тарелочке где-нибудь сбоку. И лишь в девяностые годы он удостоился звания настоящего, полноценного блюда. Вот почему «salade niçoise» оказался на столе моей романтичной подруги.

Рестораны крупных европейских городов соревнуются друг с другом, кто ловчее сумеет предложить вместо обеда сырую зелень, красиво аранжированную на тарелке. Уже несколько десятилетий выбор зеленых, и не только зеленых, сортов салата на рынках и в супермаркетах Лондона, Милана, Парижа, Копенгагена просто неисчерпаем. Моя подруга из Загреба, которая ежегодно бывает в Белграде, чтобы повидаться с родственниками, не понимает, почему у нас все разнообразие салата сводится к двум-трем его вариантам. «А где эндивия, зеленый цикорий, радич-салат, кресс-салат, молодой шпинат? Нет ни желтого, ни серого, ни фиолетового, ни розового, нет гурманского, деликатесного, хрустящего, трехжильного, кучерявого…» – снова и снова удивляется она. «Да, у нас плохой выбор!» – соглашаюсь я со смиренной покорностью судьбе, понимая, что и в этом случае речь идет о политике.

Разумеется, и у нас можно соорудить зеленый салат нового типа, потому что он просто-напросто подразумевает изобретательное соединение всех тех разновидностей свежей зелени и трав, которые в данный момент оказались у вас под рукой. Все они содержат мало калорий и много воды, а кроме того, бесценные волокна, витамины А, С и К, а также растительные протеины, антиоксиданти. Приятно и то, что они недороги. Ведущие теоретики новой кухни говорят, что роскошью сегодня считается есть не черную икру, гусиный паштет и копченого лосося, а молодой зеленый горошек, зеленый салат или редиску, собранные с грядки несколько часов назад. А тайна привлекательности такой еды кроется в удачном соединении тех или иных листьев друг с другом, в добавлении какой-нибудь необычной травки, экзотической специи, листика съедобного

дикого растения.

Есть масса способов приготовить заправку – по-французски vinaigrette, или по-английски dressing (смесь уксуса, оливкового масла, соли и перца), – палитра которых, в зависимости от рецептуры, простирается от классической базовой формулы до изысканнейших вариантов, приближающихся к соусам, которые содержат соблазнительные ароматные травы (петрушку, кориандр, эстрагон, базилик, мяту, сельдерей), зерна и семена (кунжут, кумин), орехи или сухофрукты (лесной орех, миндаль, фисташки, семена пинии, изюм), цветы (съедобную примулу, настурцию). Практикующие кулинары в фартуках десятилетиями ведут спор и по вопросу, что добавлять в dressing – лимон или уксус (винный или яблочный). Наиболее изощренные мастера приготовления салатов склоняются к компромиссу: уксус и лимонный сок вместе. Согласие в их рядах отмечено по вопросу соотношения кислоты и растительного масла. Идеальным считается один к трем. Потому что в противном случае на дне посуды с приготовленным салатом образуется неаппетитная лужица, в которой листья тонут. Если же соблюдена правильная пропорция уксуса и масла, зелень не размокает и выглядит несравненно привлекательнее, хотя такое блюдо будет содержать на несколько калорий больше. Кроме того, необходим перец. Перец должен быть крупного помола. *В особых случаях для оригинальности вкуса посуду для салата можно натереть изнутри зубчиком чеснока, а в dressing добавить на кончике ножа меда.*

Салат можно подавать и на десерт. Потому что он стал элементом современного образа жизни.

Но я знаю, что читатель сгорает от любопытства: каким будет конец моего ненаписанного романа? Хеппи-энд?

Прошли годы, мы живем уже в XXI веке. Стройная, элегантная, еще молодая женщина сидит за столиком ресторана отеля «Карлтон» в Канне. Перед ней «salade niçoise» в тарелке из лиможского фарфора. В зал входит элегантный господин. Подходит к столу. Садится. «Пожалуйста, принесите мне то же самое», – говорит он вышколенному официанту.

Меню для праздника бедняков

«Лучше чем секс» называется исследование англичанки Марджи Кларк о суперпище в стиле new age. Новый нутрициoнизм базируется на концепции designer food, а за этим модным именем на самом деле скрывается старый добрый афродизиак.

В истории цивилизации со времен Евы и по сей день все, в сущности, крутилось вокруг еды и секса. «Яблоко – самый старый афродизиак на свете. Ева с его помощью склонила Адама к тому, чтобы он взял ее… во что я не могу поверить. И пусть я не ем яблок, но и мне кое-что приходит на ум. А с чего бы это Ева была исключением? В этом месте Библия не вполне ясна, ну да ладно, не важно» (Т. Раич, «Словарь афродизиаков»).

Вокруг афродизиаков развивается и фабула «Мандрагоры» – самой популярной комедии итальянского Возрождения, написанной Макиавелли, и не утратившей актуальности и в наше время (Мандрагора – ядовитое растение, обладающее возбуждающим действием).

И во многих других произведениях для театра, и в прозе того периода врачи и посвященные соседи рассуждают о чудотворных травах, ворожбе и тайных рецептах, способствующих пробуждению либидо, хотя это понятие было открыто Фрейдом гораздо позже.

О связи между столом и постелью свидетельствует и идея известного знатока гастрономии Александра Гримо де ла Реньер (1795), который в своем ресторане в парижском «Пале-Рояле» предусмотрел особый стол, названный им «Dîner des mystificateurs»,[12] на который подавали специально приготовленные кулинарные изыски и напитки, смущавшие гостей неожиданным действием, проявлявшимся в приступах сладострастия.

Прославившийся своей дурной репутацией маркиз де Сад (1740–1814), потомок одной из родовитейших семей Прованса, как-то раз при посещении марсельского борделя угостил трудившихся в нем жриц любви вином, ликером и конфетами, содержавшими большую дозу кантаридина, очень опасного, ядовитого афродизиака. Это вещество, получаемое из высушенных и растертых в порошок шпанских мушек, было

издавна известно как средство, распаляющее кровь. По информации, полученной от приставленных к маркизу шпионов, привлеченных во время суда над ним в качестве свидетелей, дочери Афродиты катались по полу и кричали от боли, одна из них выбросилась из окна, а две погибли от того, что их внутренности буквально сгорели. Теперь-то я поняла, почему в детстве нам запрещали брать конфеты у незнакомых дяденек.

В книге «Казанова, венецианец-гурман» Леда Вильярди Паравиа реконструирует эротико-гастрономический путеводитель этого любовника, страдавшего явной булимией, который вел его по дорогам галантной Европы того времени – Венеция, Неаполь, Париж, Штутгарт, Лондон, Прага, Цюрих – и помог соблазнителю с громким именем стать странствующим антиаскетом и рафинированным алхимиком либидо и аппетита. В «Дневнике соблазнителя», как назвал свои мемуары Казанова, этот предтеча такого известного автора, как Кьеркегор, приводит лишь один из своих рецептов. Один, но какой! Речь идет, разумеется, об афродизиаке:

> *«Смешать пять яичных белков с глотком уксуса и небольшим количеством крупно натертого пармезана» – этот рецепт очень сильно напоминает лигурийское минестроне с яичным белком.*

Казанова был для своего времени настоящим новатором в отношении требований к качеству питания: свежее сливочное масло, оливковое масло с озера Гарда, свежие овощи (морковь, фиолетовый салат, сельдерей) – все это основные компоненты полезной для здоровья средиземноморской кухни, которые использовал и кулинарный волшебник из старой Югославии Стево Карапанджа.

Уже упоминавшийся автор, Леда Паравиа, по случаю двухсотлетия со дня смерти ученого шарлатана, который поднял паразитизм на уровень философии, организовала в Венеции, в отеле «Чиприани», с 5 по 12 октября 1998 года семинар для кулинаров, считающих себя поклонниками венецианских гастрономических изысков. Последователям движения «Сделай сам» в кулинарии адресована поучительная книга Бенедетто Вале «Искусство обольщения за столом». Автор кладет в основу своего учебника компаративный подход – эротический и гастрономический, разумеется, не обходя стороной и афродизиаки.

Черный рынок афродизиаков существовал всегда и всегда был хорошо развит. Во времена Ренессанса goblets d'amour[13] покупали в аптеках или у знахарей. В них входили такие

экзотические компоненты как кровь черноволосого человека или сердце гадюки. Некоторые из тех приемов и средств, которые применяются и по сей день, звучат довольно дико (палец ноги, обмакнутый в мед), а некоторые я обещала никогда больше не упоминать публично (high tech афродизиак третьего тысячелетия, голубого цвета, название начинается с буквы «в»).

Существуют рецепты специально для женщин, которые хотят стать и остаться сексапильными и навсегда сохранить рядом с собой предмет обожания. Неужели одного только слова «навсегда» не достаточно, чтобы убить любовь? В популярной литературе эпохи массовой культуры женщина часто становится жертвой коктейлей, в которые злоумышленники тайком добавляли особые компоненты, под действием которых даже добродетельная домохозяйка может превратиться в необузданную Мессалину. Ввиду того что современные амазонки не знают, что значит быть соблазненной и покинутой, большая часть активно используемых в наши дни афродизиаков предназначена для мужчин. Именно поэтому мускатный орех всегда считался лучшим другом мужчины.

Вопрос на миллиард долларов звучит так: что еще может стимулировать партнеров к половой активности в эпоху хронического кризиса желаний? То, что действует в голове, подействует и в другом месте, гласит ответ сексологов, который одновременно объясняет и то, почему фетиши (кожаные атрибуты и плетка) носят настолько личный характер. Алкоголь и кокаин уже давно раскритикованы из-за их долговременного отрицательного действия, чреватого импотенцией разного рода. Но некоторые из классических возбуждающих средств по праву относят к пище будущего. Пище для души, тела и либидо.

Устрицы – этот свежий (сырой), морепродукт, который в Париже употребляют тут же, на месте, только что купив его на городском рынке, – в Японии считаются витамином памяти. Несмотря на то что содержание липидов в них невелико, они богаты протеинами, цинком, минералами (калием, железом), а все это, как уже давно доказала наука, благотворно воздействует на работу желез, выделяющих сексуальные гормоны. И на либидо. На Востоке прячущая жемчужину устрица считается символом вечной женственности. Нерон, как свидетельствуют хроники, по вкусу распознавал, в каком районе выловлены устрицы, лежащие перед ним на блюде. Молодец!

С тех пор как персидский врач Тхазар еще в IX веке заметил, что марципан, эта любимая сладость гарема (и, по выражению Томаса Манна, ядерная смесь из молотых орехов, сахара и розовой воды), укрепляет тазобедренные суставы и улучшает

походку, он до сих пор распаляет сладострастников. В «Декамероне» Боккаччо один из героев, Фернандо, говорит, что его любимая – самая медовая и что она даже слаще марципана. Европейские врачи XVI и XVII веков считали, что смесь из миндаля, изюма и сахара усиливает половое влечение, а согласно изданному в Гамбурге в 1602 году медицинскому учебнику укрепляет и главный орган любви – сердце. Французский король Генрих IV подарил своей невесте Марии Медичи триста мешочков этого деликатеса султанов.

Мускус – это, к ужасу экологистов, пахучий афродизиак. Килограмм мускуса на черном рынке стоит около двадцати пяти тысяч евро. Он представляет собой продукт, выделяемый железами небольшого азиатского оленя (moschus moschiferas), живущего в Гималаях, причем эти железы особенно активны в период спаривания. Эта жидкость, цветом напоминающая свернувшуюся кровь, через Непал, Бирму и Сибирь попадает в Китай и Японию, где она издавна очень высоко ценится как сильный афродизиак. Некоторые из великих обольстительниц прошлого, такие как Екатерина Медичи, мадам де Помпадур и Жозефина Бонапарт, делали из мускуса «дьявольское питье» с разрушительным звериным запахом, живая нота которого передает сильнейший эротический призыв.

> *Рецепт: смешать 0,01 г мускуса и 0,07 г корицы, добавить 0,1 г шафрана, 0,01 г серой амбры и 0,07 г гвоздики. Тайком добавить в питье партнера.*

Представители бит-поколения сделали этот запах символом сексуального освобождения. На пыльных дорогах Катманду хиппи открыли мускус и пачули, а вскоре эти сладковато-горькие, похожие на пудру экстракты оккупировали американские кампусы и парижский Латинский квартал, сделавшись привычным запахом улиц. Натуральную эссенцию животного происхождения сегодня заменили синтетические мускусы (прекрасные фиксаторы), которые блестяще проявили себя на ткани. Так родилась концепция чистого, эротичного, unisex запаха, который ассоциируется с чистейшей, снежно-белой футболкой и может служить развитием слогана хиппи: «Bee free, just be».[14] Запах секса?

Окрестности Ниагарского водопада считаются в Америке идеальным местом для проведения медового месяца, потому что отрицательные ионы, высвобождающиеся при образовании водяной пыли, действуют как афродизиак.

Наряду с теми самыми убийственными голубыми пилюлями и многократно проверенными на эффективность шпанскими

мушками, надежнейший афродизиак это, конечно же, сила и деньги. Хотя пока еще не проводилось научных тестов, как, например, в случае с чудотворными травами, опыт (наряду с литературой, фильмами, мифами и сплетнями) учит нас, что сила и одно из ее проявлений – деньги – это стимуляторы с общими атрибутами. Они стимулируют и того, кто ими облачает, и того, кого ими обольщают. Поучительна в этом смысле история с президентом Клинтоном и Моникой Левински – эта крупнейшая сексуально-политическая афера девяностых годов.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, какой из тебя любовник», – гласит новая редакция известной констатации, что путь к сердцу лежит через желудок. Сегодня пища стала не менее опасной для жизни, чем СПИД. Животные протеины могут оказаться происходящими от животных, больных коровьим бешенством, поэтому здоровая пища, приготовленная в соответствии с новейшими требованиями науки, представляет собой «лекарство, которое принимают каждый день» (по выражению доктора Давида Дженкинса, ведущего диетолога университета в Торонто). Мы еще не достигли той фазы развития, когда пищу, как лекарство, выписывают и покупают по рецепту, но так ли уж далек день, когда это может стать реальностью? Сегодня существуют витаминные напитки с экстрактом устриц, витамином С и гинкго, растением, вытяжка из которого стала предметом настоящего рыночного бума в Японии благодаря тому, что она гарантирует расслабление после напряженного рабочего дня. Америка сходит с ума по продуктам питания, которые влияют на снижение холестерина и уменьшение воздействия канцерогенных веществ. Во Франции широко распространено пиво, пробуждающее дремлющее либидо. Вскоре в продаже появится суп «Campbell's», снимающий напряжение, и напиток «Nestle», разгоняющий мрачные мысли. Продукты для поднятия настроения (а почему бы и не для успешного секса?) уже в ближайшее время окажутся на полках самых обычных супермаркетов. В США этот бизнес называется designer foods и считается потенциально невероятно прибыльным.

Нутриционистское ноу-хау говорит о витаминах, минералах и афродизиаках, которые добавляют к полезной для здоровья пище: шпинату, брокколи, чесноку, капусте, имбирю, баклажанам, сладкому перцу, моркови. Такой новый научный подход снова возвращает суперпище ее истинное место в мире медицины после продолжительного периода господства терапевтической монополии, когда аптеки заполонили химические препараты.

Мы, несомненно, ходим по кругу и сейчас возвращаемся к тому, что из опыта было известно нашим предкам. Во времена

китайской династии Тан (618–907) физик Сунь Сумо утверждал, что хороший врач сначала находит причину болезни, а потом пытается вылечить ее с помощью правильного питания. В китайской медицине питанием и травами лечили даже психические расстройства, такие как стресс, депрессия, спутанность сознания, паника, паранойя. Этим же занимается и доктор Джордж Уотсон из университета в Южной Калифорнии. В Гонконге есть ресторан, где перед тем как вы закажете еду, вас спросят, как вы себя чувствуете и какими болезнями страдаете, а после этого порекомендуют соответствующий набор блюд.

Последние хиты гастросцены это не только йогурт в кубиках и кубометры фруктов, но и традиционная пища бедняков: чечевица, фасоль, зеленый горошек, бобы, то есть пища, богатая витаминами и полезными растительными протеинами. Она благотворно воздействует на пищеварение и пробуждает естественное стремление к самому известному развлечению бедняков. Похоже, что маленькая голубая пилюля в широких массах совершенно неуместна.

Планета, задыхающаяся от собственного жира

Без калорий, без жиров, без сахара – таков маркетинговый императив нашего времени, который навязывают обществу изобилия. В эпоху обезжиренных продуктов американцы стали такими толстыми, как никогда раньше, и если нынешняя тенденция продолжится, то в 2030 году население Америки будет носить только размер XXL. Должно ли это беспокоить и нас?

На развороте журнала «Colors», многонациональную команду которого возглавляет эксцентричный фотограф «Бенеттона» Оливъеро Тоскани, непринужденно расположилось изображение толстой розовой задницы с подписью: «Когда вы раскроете этот журнал, расстояние между его полями будет составлять 45,5 см. Сядьте на фотографию. Если ваша задняя часть не поместится на развороте журнала, знайте, что вы с трудом поместитесь в кресле самолета и кинотеатра, в телефонной будке, в кабинке общественного туалета, что вам не удастся позагорать в капсуле солярия и санитары не смогут унести вас на носилках…» И все это на самом деле реально грозит нам, потому что в основе питания поколения, которое будет жить в третьем тысячелетии, лежит стандартное меню: биг-мак и кока-кола.

Верхние строчки топ-листа моделей, представляющих собой актуальный западный масс-медийный стереотип, занимают Синди Кроуфорд и Мадонна, Джулия Роберте и Джейми Ли Кертис. Своей стройностью они обязаны тяжелейшему труду, сравнимому с трудом шахтеров: фитнес, как минимум, три раза в неделю, регулярные тренировки, бег, строжайший запрет на все калорийное и вкусное. Курение, спиртное, кофе с кофеином и сахаром, мясо, сливочное масло, необезжиренный творог – все это для них находится в красной зоне недоступного.

Парадоксально, но по сравнению с ними типичные представители сильных мира сего кажутся пришельцами с другой планеты: Будда, толстое восточное божество, которому поклоняются миллионы людей. Гельмут Коль, бывший немецкий

канцлер, с его ста десятью килограммами – идеальная фигура для рекламы свиной ноги с тушеной капустой под соусом. Опра Уинфри, самая высокооплачиваемая американская телеведущая, обожает чипсы, что хорошо видно и по ее весьма округлым формам. Даже кукла Барби, стройное совершенство, которая напоминает каждой девочке на нашей планете, как нужно выглядеть, если она хочет выйти замуж за Кена, обзавелась полненькой подружкой – Бабби. Самая богатая наследница планеты, Кристина Онасис, и другая, которая унаследовала фамилию, стоящую миллионы и миллионы, Марго Хемингуэй, не только проиграли свои битвы против лишних килограммов, но и расплатились за них жизнью.

Тучность – это один из парадоксов нашего времени. Известно, что жировые клетки формируются после рождения даже и тогда, когда они не наследственные. Материнское молоко регулирует соразмерное поступление жиров в организм, а практика показывает, что дети, получающие искусственное питание, толще тех, кто питался грудным молоком. Тем не менее восемьдесят процентов американских грудных детей растут с бутылочкой по той простой причине, что «мировой рынок детского питания ежегодно приносит семь миллиардов долларов». Следующее критическое звено в цепи неправильного, то есть искусственного, питания – это «Макдоналдс», где заказывают биг-мак и кока-колу. Двадцать три тысячи ресторанов «Макдоналдс» по всему свету каждый год приносят владельцам тридцать миллиардов долларов. В прошлом году новые «Макдоналдсы» были открыты в Украине, на Кипре, в Эквадоре, в Боливии. Вскоре ожидается их открытие в Пакистане и Шри-Ланке. Пока что в борьбе против них удалось выстоять только чехам, заявившим, что эти рестораны загрязняют окружающую среду.

Каждый день пятьсот миллионов человек пьют искусственно окрашенный, искусственно подслащенный напиток, состоящий из одних калорий. Это кока-кола. Ее пьют даже те, у кого не хватает денег на хлеб. Именно поэтому африканские врачи говорят о «синдроме фанты». «Почему?» – задают вопрос авторы публикации в журнале «Colors». И тут же отвечают: «Потому что это внушает им реклама». Оливьеро Тоскани знает это лучше многих других.

Современный человек почти забыл, как выглядят свежие овощи и фрукты с рынка, какой вкус у молока и мяса коров, выращенных на пастбищах. Сегодняшние коровы питаются рыбьей мукой и сушеным планктоном, потому что таким способом люди заставляют их давать в десять раз больше молока, чем это предусмотрено природой. Бифштекс из мяса такой

коровы состоит из прогестерона, тестостерона, авопарцина, кленбутерола. Живут они в клетках, настолько тесных, что в них невозможно повернуться. А для того чтобы они быстрее набирали вес, их пичкают химикалиями, антибиотиками, стероидами, гормонами роста. Коровье бешенство – следствие человеческого безумия.

Золотая диета

Новую революцию в диетологии произвел доктор Аткинс. Его книга, которую купили два миллиона страдальцев-толстяков и которая стала бестселлером, рекомендует приятный способ похудеть без голодания, что помогло миллионам людей сбросить вес и при этом позже не набрать его снова. Эта диета, основанная на питании продуктами с низким содержанием углеводов, обещает пользователю то же самое, что и бесчисленное множество ее предшественниц, практиковавших подсчет калорий или безжировую диету, которые в начале XXI века заполнили мировую гастросцену.

Решение сбросить вес не вызывает возражений. Вы распрощались с красным мясом, омлет готовите из одного только белка, снимаете кожу с тощего куриного плечика, давитесь пастами и вареной картошкой без сливочного масла. Овсянка и обезжиренное молоко заменили вам вкусный континентальный завтрак. Но тем не менее сенсации не последовало. Если вы прошли через то, что описано выше, значит, вы нормальное человеческое существо, ставшее жертвой тех, кто не сообщил вам, что такая диета без жиров, хит девяностых годов, заставит вас есть гораздо больше, чем следует, углеводов, то есть продуктов, злоупотребление которыми вызывает необратимую тучность.

В своем трактате доктор Роберт Аткинс рекомендует собственную диету (и продукты питания с его именем на этикетках), которая способна положить на лопатки даже самых сильных конкурентов в области диетологии. Пользуясь испытанным американским приемом, доктор Аткинс рассыпается в благодарностях перед Вероникой, своей любимой супругой, которая «самоотверженно снабжала его эмоциональной, интеллектуальной, духовной пищей, равно как и пищей с пониженным содержанием углеводов». Впечатляющая сила личного примера.

После первого послевоенного десятилетия «большой жратвы» настала вторая половина XX века – эпоха чудотворных диет. Она

находила поддержку в средствах массовой информации, которые сформировали новый образец имиджа – худобу и атлетическое телосложение, что гарантировало любовь, внимание со стороны окружающих, хорошую работу как результат тех позитивных импульсов, которые вы сами себе посылаете благодаря такой внешности. Но очень скоро стало ясно, что, для того чтобы так хорошо выглядеть, нужно во многом себе отказывать и непрестанно тяжело трудиться. И что это требует больших денег. Упражнения, тренировки, инвентарь, дорогие пищевые добавки, Майами, Оклахома, Мейо, чудотворные вьетнамские диеты, эстетическая хирургия, курорты, клиники красоты и формы, и плюс ко всему этому еще и продукты сопутствующей индустрии, которая разрастается в геометрической прогрессии.

Неудивительно, что у всех нас выработался условный рефлекс. Красный свет загорается всякий раз, когда мы видим на тарелке что-нибудь калорийное и вкусное. «Пожалуйста, без сахара!» – в один голос заявили две мои подруги, с которыми я пошла выпить кофе. Гипогликемисты девяностых годов закрывают глаза на тот факт, что еда – это одно из самых больших удовольствий в жизни. Конечно, секс – это прекрасно, но, положа руку на сердце, есть ли что-нибудь, что может сравниться с плиткой шоколада? Шоколад вне конкуренции, и он возглавляет список запретных плодов. За ним следуют пирожные, белый хлеб, мороженое, бисквиты…

Как устоять? В ход идет подсчет калорий, использование лаксативов, аппетит-контроллеров, даже рвотного. Потому что едите вы тогда, когда чувствуете, что одиноки и несчастны. Чем больше вы весите из-за стресса и неудовлетворенности, тем больше жалуетесь. С помощью еды хотите справиться с проблемами. Пространство между обжорством и голоданием сузилось до почти полного исчезновения. А обе эти крайности опасны для здоровья. Средства массовой информации, медицина и индустрия, торгующая мечтой о стройности, постоянно заставляют вас чувствовать вину из-за собственного веса. Вы начинаете есть меньше и кажетесь себе человеком, который стал лучше, который может себя контролировать, а это дает вам надежду стать более счастливым. А как же иначе? Ведь вы же достигли того идеала, к которому ежедневно зовут вас массмедиа – мускулистое тело и плоский живот Синди Кроуфорд и Мадонны, Джулии Робертс и Джейми Ли Кертис.

Почему же тогда средний американец, гражданин самой богатой в мире страны, толст, как никогда? Доктор Аткинс отвечает на этот вопрос, апеллируя опять же к своему чудотворному методу: «В начале девяностых годов началась

эпидемия, распространявшаяся, как пожар. Вся нация стала жертвой неправильной безжировой диеты». Итак, новый крестовый поход против неправильных привычек в питании начался с утверждения, что наукой не доказано, будто ограничение жиров в питании ведет к снижению веса. «Такая диета дает результат лишь в 3–5 процентах случаев. И если вместо силы воли, на которой она базируется, воспользоваться интеллектом, мы окажемся на том самом пути, который легко приведет нас к цели. Питание с ограничением углеводов – это вообще не диета. Это настоящий банкет!» Из публикаций и рекомендаций следует, что доктор Аткинс помог двадцати пяти миллионам американцев вернуть нормальную фигуру и они при этом «не голодали, ели то, что им нравится, не подсчитывали калории, могли даже купить себе чизбургер, если уж очень захочется, и через сорок дней видели на своих домашних весах впечатляющий результат». Аткинс подчеркивает, что позже его пациенты не набирали утраченные килограммы, как это происходило в более чем девяноста процентов случаев при использовании других диет. Именно поэтому он настаивает на том, что речь идет о революции в диетологии. Перманентной революции, – добавляют критики.

Аткинс опубликовал первое издание книги о своей революционной диете еще двадцать лет назад. Новая книга написана для того, чтобы напомнить нынешним поколениям о том, что представляет собой диета с низким содержанием углеводов, и попытаться разрушить миф о тех диетах, к которым мы привыкли в девяностые годы.

Существует много людей, которые толстеют, несмотря на то что едят мало. Дело в том, что они неправильно питаются, говорит доктор Аткинс. Наши предки не ели тех лишенных жизни продуктов, которые разложены на полках супермаркетов, бесполезного хлеба или пиццы где-нибудь за стойкой, на бегу. Они не клали в воду сахар-рафинад, когда хотели утолить жажду. Поэтому у них не было нужды заниматься подсчетом калорий. Правда, у них не было автомобилей, компьютеров, пультов дистанционного управления. То, что они съедали, они тратили.

Аткинс использует убедительные и хорошо подобранные примеры, которые выглядят как аргументы в пользу его идеальной диеты: скульптор Стэнли Москвич (64 года) перенес два легких и один тяжелый инфаркт, был толстым, имел высокий уровень холестерина и страдал артритом. «Мы запретили ему мороженое и все печеное, а также junk food,[15] рекомендовали побольше мяса, рыбы, яиц, орехов, салата, овощей…». Итак, речь идет о типичной диете с сильно ограниченным количеством

углеводов, которая стала для пациента источником настоящего наслаждения. У него быстро снизился вес, упал уровень холестерина, исчезли постоянно мучившие его боли в спине и руках. Мэри Энн Эванс (42 года) перепробовала все известные диеты – подсчет калорий, безжировую, лечебное голодание в клинике. Ей удавалось избавиться от лишних килограммов, но вскоре она снова набирала их. Она страдала аллергией, на службе шеф постоянно упрекал ее в хронической усталости. Доктор Аткинс для начала довел содержание углеводов в ее питании до нуля, что вызвало в ее организме выделение веществ, способствующих сжиганию жира. Он порекомендовал ей отказаться от крекеров и картошки, а также от кукурузы и пиццы. На завтрак она ела яичницу с ветчиной, на обед тунца, на ужин куриное мясо, постные шницели или бифштекс. Через несколько дней ей было разрешено добавить к обеду и ужину салат. На вторую неделю этого скоромного поста миссис Эванс заявила, что «чувствует себя великолепно». У нее появилось гораздо больше энергии, чем при всех остальных испробованных ею диетах, при этом она не оставалась голодной. За две недели она рассталась с четырьмя с половиной килограммами собственного веса, за пять недель – с девятью, а через девять месяцев достигла желаемых шестидесяти семи килограммов. Ела она все то, что любила всегда, и при этом была сыта. Она стала гораздо более активной, начала регулярно ходить в туристические походы и занялась верховой ездой, а коллеги по лаборатории с изумлением наблюдали за очевидными положительными переменами в ее внешности и состоянии.

Между диетой со сниженным количеством углеводов и всеми другими диетами есть одно существенное различие. Это признает и сам доктор Аткинс, ссылаясь на греческое и латинское значение термина «диета». В античные времена под диетой подразумевался образ жизни, постоянный режим питания, а не нечто временное, к чему прибегают спорадически с целью сохранения фигуры. Сахар, рафинированные углеводы и junk food составляют преимущественную долю в питании среднего американца. Такое питание постепенно отравляет всю нацию. Именно тучность является показателем нарушения углеводного обмена. Она становится внешним проявлением низкого качества питания, показателем того, насколько вредно оно для здоровья, жизненной энергии, ментального состояния, фигуры, карьерного успеха, секса, пищеварения, общей картины крови, работы сердца.

Если заменить общепринятые принципы питания и старые диеты новым образом жизни и новым подходом к еде, люди станут более стройными, здоровыми, довольными. А значит, и

более счастливыми.

Еще одна современная утопия? Разумеется. Но как бы мы жили без них?

notes

Примечания

1

Здесь: пределом, вершиной *(лат.)*.

2

Бель Эпок *(фр.* прекрасная эпоха) – так принято называть первые годы XX века.

3

По-домашнему *(итал.)*

4

Приготовленная дома *(итал.)*.

5

«Каждый день по яблоку – и никаких докторов» *(англ.)*.

6

Букв:. «Я смеюсь над этим» (непередаваемая игра слов на основе созвучия франц. глагола «смеяться» и слова «рис»).

7

«Мне так недостает "Перони"» *(итал.)*.

«Книга о пиве» *(лат.)*.

9

Пенистые вина *(фр.)*.

Здесь: пятичасового чаепития *(англ.)*.

11

«Ниццский салат» *(фр.)*.

12

«Обедом мистификаторов» *(фр.)*.

13

Здесь: любовные напитки *(фр.)*.

Только будь свободен» *(англ.)*.

15

Нездоровую пищу *(англ.)*. Понятие junk food включает чипсы, хот-доги и т. п.